A perfeita dona de casa

DA COLECÇÃO

Obras publicadas

★ *A Mulher na Sala e na Cozinha* (4.ª edição).

★ *Escola de Noivas* (3.ª edição).

★ *Noiva, Esposa e Mãe.*

★ *O Mestre Cozinheiro* (2.ª edição).

★ *A Perfeita Dona de Casa.*

Neste livro colaborou a escritora
JOSETT LEBRUN

Este livro está registado nos termos da lei

Colecção «Laura Santos»

A perfeita dona de casa

A MULHER E A FAMÍLIA — ETIQUETA
CONSELHOS DE ECONOMIA DOMÉSTICA
PRECEITOS SOBRE O GOVERNO DO LAR
DECORAÇÃO: MODELOS DE MÓVEIS E CORTINADOS
O BÉBÉ

EDITORIAL
Lavores
15-A, AV. DA IGREJA, 15-B
LISBOA

EXECUÇÃO DA

Grafitécnica

12-B, Av. Santa Joana Princesa, 12-C
TELEF. 77 3288 * ALVALADE - LISBOA

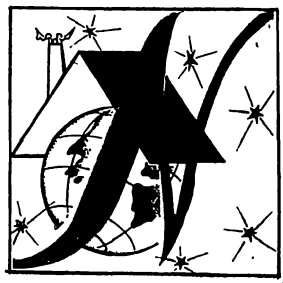
Às Leitoras

Obra de conselhos e de orientação, o presente trabalho não ignora a maneira de ser psicológica da mulher portuguesa, nem as circunstâncias morais, sociais e económicas em que ela vive. É, pois, um livro atento a todas estas realidades.

A vida da mulher tem de assentar na economia, no aperfeiçoamento das aptidões domésticas e numa cultura prática e compreensiva da sua própria missão. Só assim, ela realizará o sonho de um lar feliz, com a segurança do dia de amanhã e com a possibilidade duma boa educação dos seus filhos.

Este livro continua a testemunhar, cremos, o sentido da nossa actividade editorial: o dum constante serviço prestado à causa da mulher portuguesa — ao fim da sua felicidade e dignificação, na vida social e na vida do lar.

O nosso Lar é o nosso Mundo



NÃO é verdade que a nossa casa tem uma alma muito doce?

É sobretudo nos dias de inverno, de nuvens negras, de chuva gelada, que melhor se sente a doçura tépida do nosso lar.

Durante as outras estações vivemos mais fora de casa. A nossa vida e nosso coração estão no exterior.

Desde que a Primavera espalha pelas colinas as suas flores e pendura nas árvores as suas gazes verdes, uma ansiedade inefável nos impele para essa visita que nos chega vinda de lá do horizonte. Abrimos as nossas janelas de par em par. Acenamos à Primavera. E vamos para ela, abandonando o lar no qual a nossa alma começa a entristecer.

E a casa entristece-nos ainda mais quando o verão nos subjuga com os seus prodígios, as suas cores e as suas musicalidades. É a praia e o campo.

A casa fica quase abandonada.

Por detrás das persianas fechadas e dos estores corridos, reina uma pálida sombra. Os móveis ensonados, nos cantos, parecem definhar. As cadeiras dormem em filas paralelas.

Será preciso que o mau tempo volte para nos conduzir de novo ao convívio de todos estes humildes móveis que têm alma e guardam a nossa lembrança, enquanto nos entregamos a móveis estranhos em quartos de acaso, querendo tudo ver, e gozar em toda a plenitude o verão ardente e glorioso.

Na verdade basta que olhe à minha volta, dentro do meu lar, para me aperceber de uma multidão de pequenos olhos abertos que me observam com prazer, e para ouvir palavras subtis e músicas amigáveis que saem de lábios invisíveis.

Todas as coisas me olham e me falam. Todos os móveis têm uma fisionomia conhecida, sob a qual se adivinham mil gentilezas para comigo. Mesmo todos os «bibelots» e todos esses pequenos nadas que tanto enchem de encanto as habitações, possuem sinais muito engraçados para atraírem a minha atenção e me fazerem dar conta da sua presença sorridente e sonhadora. Sem dúvida que estes objectos só a mim falam deste modo.

Um estranho que entrasse nesta sala, veria nela formas harmoniosas, cores bem combinadas, coisas familiares, úteis ou agradáveis, e nada mais veria ali. Não veria os olhos que eu vejo, não ouviria as palavras que eu ouço.

Os meus quadros pendurados nas paredes, não são apenas paisagens ou retratos. São mais e melhor do que isso. Este é o presente de um amigo querido, e, além da página da natureza que eu leio nas suas linhas e nos seus tons, vejo também nele uma página de boa e terna amizade. Aquela evoca uma aventura deliciosa da qual guardo uma comovida lembrança. Outros objectos, guardam igualmente queridas recordações.

Estes livros que estão na biblioteca e dispersos pela mi-

nha mesa — todos estes livros — que de lembranças eles me trazem à memória! quantas recordações estão ligadas às suas folhas! quantos sentimentos antigos despertam para mim, só bastando que eu leia o seu título sobre a capa esmorecida.

Belos livros que trazeis em vós tantos dramas, tantos pensamentos, tantas emoções, aprisionadas nas prisões perpétuas e minúsculas das linhas de impressão, vós trazeis ainda, invisíveis (não para mim), outros pensamentos, outras emoções, em cujas folhas a minha vida deixou um pouco de si mesma.

E de tudo isto se compõe a alma, fremente e viva do meu lar, feita das minhas recordações, das minhas tristezas e também das minhas alegrias. Mas esta alma só eu a conheço; enquanto lá fora sopra o vento, e a chuva flagela os vidros das minhas janelas, sonhamos juntas.

Todas as casas vivem assim a vida de quem as habita. Todas possuem uma alma muito doce, feita de ternura e piedade, de alegria e de dor, uma alma benéfica que se expande nos sombrios dias de inverno, e que conta, aos que vivem longamente com ela, muitas histórias cheias de mistério e de sonho.

O nosso lar é o nosso mundo...

Grandezas e Virtudes do Casamento

EM tempos que já lá vão, mal uma rapariga punha ao canto, ainda com certo carinho, a sua boneca, via-se, de súbito, chamada particularmente ao escritório do pai, e isto envolto de reticências e de mistério! Sobressaltava-se o coração da menina! As suas mãozitas inexperientes amarfanhavam o lenço bordado pelos seus dedos. Não ousava, sequer, olhar de frente o pai. Adivinhava que algo de importante ia acontecer! Mas, por mais esforços que fizesse, por mais perguntas que dirigisse a si própria, não atinava com a causa daquela súbita chamada... «ao escritório»! Como refúgio, procurava a mãe com os olhos. Esta, porém, ou era tão fechada e austera como o pai, ou tão submissa e tímida como ela própria. E, assim, só tinha uma resolução: esperar! Esperar de olhos baixos, até que a voz do pai lhe permitisse encará-lo. Então, o mistério desvendava-se! Ante o seu pasmo, o seu rubor súbito, a sua atrapalhação de momento, o pai desfechava-lhe esta frase intimi-

dante: «acabam de pedir-me a sua mão! Acho que ele é um homem de carácter, de posição e meios capazes de fazerem a sua felicidade. A sua mãe vai encarregar-se do enxoval e a menina pode considerar-se noiva de Fulano de Tal. Brevemente ele voltará para que o conheça»!

Um redomoinho de pensamentos entrechocavam-se no cérebro da pobre adolescente! O sangue pulsava-lhe com tanta violência, que aos seus ouvidos chegava o descompassado batuque! Todo o seu ser se revoltava a essa ideia. Mas a vontade do pai era uma lei para a qual não existiam objecções. E a adolescente de então teria de sujeitar-se submissa, embora infeliz, a aceitar como marido um homem que nunca aprendera a amar. Feliz, portanto, aquela que vinha a encontrar no noivo escolhido pela família, um homem que não ultrapassasse muito a sua idade e que, mercê de si próprio, conseguisse falar-lhe ao coração!

Mas os tempos mudaram. Mudaram em muito, tanto para bem, como para mal. E hoje, a adolescente pode brincar com bonecas se a sua ingenuidade lho pedir, pode entreter os dias com o estudo e a camaradagem, pode olhar o pai de frente e considerá-lo um amigo disposto a resolver-lhe os seus problemas, pode confiar abertamente na mãe, na certeza de que ela vê a sua situação com a clareza do seu amor e do seu carinho, sem olhar a preconceitos, nem ao interesse financeiro da sua própria casa!

A jovem de hoje, portanto, pode e deve confiar nos seus pais. E em assuntos de coração tem livre arbítrio. É claro que isso acarreta-lhe grande responsabilidade. O casamento é a união perfeita de dois seres de sexo diferente. E para que uma união seja perfeita, é necessário uma compreensão mútua dos deveres e direitos de cada um. Não basta entusiasmar-se a casar, porque o seu escolhido tem uns olhos sonhadores ou canta muito bem. Esses, são pormenores que apenas podem

pesar na balança dos predicados físicos. Há mais. Mais e melhor! Antes de se resolver a escolher um companheiro que a ampare e torne feliz durante a sua jornada por este mundo, a jovem deve fazer um breve exame de consciência. E perguntar a si própria:

a) Qual o meu carácter?
b) Qual o génio que ligará melhor com o meu?
c) Em que circunstâncias poderei amar um homem?
d) Saberei suportar, junto dele, todos os maus bocados que a vida lhe possa trazer?
e) Saberei ajudá-lo, se ele necessitar?
f) Estarei consciente de que a vida de casada não é sempre um sonho cor-de-rosa?
g) Saberei sorrir, mesmo na dor, para que ele não sofra mais?
h) Conseguirei captar-lhe sempre a confiança e a simpatia?
i) Compreenderei que as minhas amigas não devem ocupar o mesmo plano que o meu marido ou os meus filhos?
j) Saberei renunciar ao meu bem estar, se essa renúncia for necessária?
l) Estarei bem ciente de que vale mais um cantinho do meu lar, mesmo pobre, do que qualquer salão de festas de uma amiga?
m) Saberei cuidar dos meus filhos, se os vier a ter?
n) Estarei bem certa de que o dinheiro ganho com o seu trabalho não é para eu o dissipar com luxos e vaidades?
o) Gostarei eu dele a ponto de continuar a ser a mesma, caso lhe acontecesse algum desastre que o deformasse ou invalidasse?

Depois de todas estas perguntas formuladas a si própria, e depois de respondidas com consciência, pode a jovem de hoje passar em exame outro questionário:

a) É ele, moralmente, o homem digno de ser o pai dos meus filhos?

b) O nome que irei usar é um nome honrado? Revela ele boas qualidades de trabalho?
c) O interesse que lhe vejo, será mesmo por mim ou pelo meu dinheiro?
d) A sua capacidade intelectual não estará muito aquém da minha?
e) Encontro nele, de facto, a superioridade necessária a um bom entendimento?
f) O seu espírito é franco?
g) Possui ele a correcção e delicadeza necessárias, para que, na intimidade, não o veja, pouco a pouco, diminuir a meus olhos?
h) Saberá ele sacrificar-se por mim, se a necessidade o exigir?
i) Compreenderá que a mulher de hoje não é nem um «bibelot» nem a escrava de ontem?
j) Sentir-se-á feliz com o meu interesse ou a minha colaboração na sua vida de trabalho diário?
l) Será um bom pai?
m) Saberá respeitar sempre a sua casa e sua família?
n) A sua dedicação por mim, destruirá nele o egoísmo nato do homem?

O pretendente que consiga bem satisfazer todo este questionário pode passar, sem reserva, à categoria de *eleito*. E se tem olhos sonhadores, ou voz bonita, ou figura de príncipe encantado, tudo isso são atractivos que pouco devem importar a uma mulher. O homem quer-se homem, não manequim. E quanto mais belo à vista, mais requestado, mais egoísta e, portanto,... mais perigoso ao sossego dum lar! A beleza dum homem está nas suas qualidades morais e intelectuais. E se bem pensarmos, esta é a única beleza indispensável à felicidade, tanto no homem, como na mulher!

Portanto, para que haja uma união perfeita, é necessário que o casamento seja efectuado *em Beleza!*

Primeiros Conselhos a uma Noiva

TUDO o que se possa fazer pela felicidade daquelas que ansiosamente a almejam, é sempre um bem e um acto de solidariedade na vida. Oh! A Felicidade, essa desconhecida! Sabemos bem quanto ela é difícil para tantos e tantos seres, mas não ignoramos que às vezes pode ser obtida com este pouco (e muito!) de apenas se compreender a vida. E para a compreender basta, em certas circunstâncias, um conselho dado a tempo, desde que a pessoa a quem o damos tenha o sentido perfeito do seu próprio desejo da felicidade.

O problema é complexo, mas pelo facto de ser assim complexo não devemos temer enfrentá-lo. A colaboradora duma conceituada revista feminina de Paris resolveu o problema em seis artigos, a que chamou «*A Felicidade em seis lições*» («le Bonheur en six leçons»)!

Não! Nós não temos a pretensão de ensinar às nossas lei-

toras a felicidade em seis lições de letra redonda, porque a felicidade carece de inúmeras lições vivas, aprendidas no decorrer da existência com todas as suas experiências e provações. Quantas e quantas vezes a felicidade não surge após as lições duras do sofrimento!

Haverá sempre coisas novas a dizer e a aconselhar. Porque na fórmula universal da felicidade cabem as infinitas diferenças correspondentes às diferenças dos temperamentos, das educações, das inteligências, dos gostos, etc., somadas com as diferenças das circunstâncias e dos meios.

Reconhecendo embora o complexo do problema, continuamos a reconhecer, também, que tudo o que se possa dizer e aconselhar para a conquista da felicidade é uma achega inestimável.

Não sabemos se a leitora deste momento, a que pegou agora mesmo neste livro tão cheio de boas intenções, é já uma dona de casa, e se, como tal, é mesmo uma «perfeita dona de casa». Pode acontecer que seja apenas a que sonha e espera ansiosamente sê-lo: a futura casada que nobremente e sensatamente se prepara para ser uma «perfeita dona de casa».

Desse artigo adaptaremos o que se segue.

*
* *

Antes de mais nada, jovem leitora, como se chama o vosso noivo? Pedro? João? Cláudio? Guilherme? Luís? Pouco importa o nome para o caso, e nada de superstições com respeito a nomes. Nem sempre o João é tolo ou bufão, nem sempre o Pedro é Pedro das Malas-Artes.

Para facilitar o seguimento deste capítulo, no plano escolhido, daremos este nome ao vosso noivo: Luís. Isto para nós, e a leitora onde ler Luís poderá ler o nome verdadeiro do

homem com quem vai casar ou com quem casou recentemente. Também para facilitar, e não sairmos do plano deste capítulo, partiremos do princípio de que a nossa leitora casou há pouco.

Casou há tão pouco tempo, que quase se pode dizer que acabou de regressar da viagem de núpcias e continua a saborear a lua de mel.

Não nos atrevemos a pertubar a vossa viagem nupcial, querida amiga. Primeiro por discrição, e depois porque, sem a menor dúvida, vós podíeis muito bem dispensar nossos conselhos durante esse período de encantamento — em que a ciência do coração e do amor resolve tudo pelo melhor dos modos. E se nós vos aparecemos agora, que mal chegastes da vossa viagem, se nós entramos em vossa casa, em bicos de pés, cautelosamente, é por sabermos que a vida mais verdadeira vai começar. Agora é que vós podereis cometer algumas dessas mil pequenas faltas ou erros de julgamento e de comportamento que, embora pareçam coisas insignificantes nesta altura, podem ter, por vezes, graves repercussões.

Há casais cuja lua de mel dura indefinidamente.

De-certo vós quereis que a vossa lua de mel assim dure.

Porque desejaríamos que assim fosse para vós, é que tomámos a liberdade de esperar o regresso da viagem núpcial, e aqui estamos a fazer-vos um certo número de recomendações.

*
* *

Antes de mais nada, esta, que é primordial: vosso amor não será feliz senão na medida em que souberdes dar a felicidade ao vosso marido. A partir do momento em que Luís (onde lerdes Luís, pronunciai o nome do vosso noivo, como ficou combinado) deixe de se sentir feliz, o equilíbrio do vosso lar ficará perigosamente comprometido.

— Perdão! — ides vós protestar — Não se pode responsabilizar sempre uma mulher por todas as mudanças humorais do seu marido!

Nada mais exacto. Mas ela é, no entanto, responsável em mais casos do que vós supondes.

Quantas e quantas mulheres não se modificam radicalmente só porque casaram! E modificadas que foram para pior, em vez de ser para melhor. Explica-se a razão, se se pode encontrar razão para isso: o facto de terem já chegado à meta ambicionada. O facto de terem chegado a essa meta — já casaram! — inclina-as, de certo modo, à preguiça, à negligência, a um desmazelo ou «deixa correr» físico e moral, que dia a dia aumenta.

Querida leitora: não imiteis essas mulheres modificadas precisamente pelo ideal que realizaram.

Não deixeis desaparacer em vós, nem bruscamente nem lentamente, as qualidades que possuíeis. Isso seria uma insensatez e, sobretudo, não seria honesto. Não seria honesto, e ides já ver porquê: para prender o vosso Luís, para em seguida obter o seu amor, vós o que fizestes? Confessai sinceramente: procurastes valorizar-vos, com todas as possibilidades da vossa inteligência ou tino. Ora Luís casou precisamente com essa pessoa cheia de valor que éreis vós. Se, agora, vos revelais, de súbito, inferior ao que mostrastes ser, ele sentir-se-á enganado, e o logro de que vos servistes não é honesto.

E feitas bem as contas de tudo isso, a primeira vítima da desilusão de Luís, seríeis vós mesma, querida leitora.

Que procureis antes realçar e valorizar mais as qualidades que lhe mostrastes, compreende-se e será isso no sentido de prender mais e mais o vosso marido, mas retrogradar é completamente absurdo; é, pelo menos, o caminho do desastre.

Isto em relação às qualidades intelectuais e morais. Do ponto de vista físico a questão é, fundamentalmente, a mesma.

Deveis continuar a ter os mesmos cuidados com o vosso arranjo, a vossa toilette, o vosso penteado e a vossa pintura. Continuai sempre fiel à imagem que Luís amou, pela qual se prendeu e escolheu a sua noiva.

Mesmo que ele agora vos diga (com, indubitàvelmente, a sua melhor boa fé): «Não vale a pena, querida! Tu és já encantadora sem essas pinturas e essa toilette!»; mesmo que ele assim vos diga, com toda a sua sinceridade, não vos deixeis convencer. Depressa ele notará que a mais bela obra de Deus — que sois vós, para ele — ganha sempre em ser retocada.

Não deixeis, pois, de ter esses pequeninos cuidados com a vossa beleza, usando neles a máxima discrição e perdendo neles o tempo necessário apenas para o fim suficientemente aqui exposto. Porque a maior virtude pode ter o seu deplorável exagero, e o deplorável exagero aqui seria a toilette e a pintura ostensivas até à indecência, e absorpção de tempo, com essa toilette e pintura, até ao inconcebível.

*
* *

Quaisquer que sejam as dificuldades que a vida material vos reserve, fazei-lhes face com o sorriso, isto é, com bom humor. O bom humor é o sol dum lar. Luís também tem as suas apoquentações, e talvez mais duras do que as vossas. Ele esforça-se, desde que sois casados, por melhorar de situação, por aumentar os seus ganhos, por *subir* no emprego ou profissão.

Não foge ao trabalho. Trabalha mesmo em demasia. Tem graves obstáculos na sua frente para vencer, etc. Quando ele entra em casa, tem necessidade de repouso. Proporcionai-lhe, pois, este repouso, não o rodeeis logo de pequenos aborrecimentos ou desgostos que bem podeis evitar-lhe.

Acolhei-o com boa disposição, com alegria, com bom humor. Guardai para vós as pequenas contrariedades, e, com respeito às que não podeis ocultar-lhe, esperai que ele tenha «tomado fôlego» antes de lhe dar conhecimento de tudo isso que sabeis irá entristecê-lo. Quer dizer: não o «bombardeeis» logo no patamar ou no vestíbulo, entre dois beijos, sem lhe dar tempo até de se desembaraçar do chapéu.

E de qualquer maneira, e qualquer que seja o assunto de que se fale, a arrelia que se apresente, encarai a sua solução com um optimismo que anime o vosso Luís, mesmo que o problema seja, na verdade, inquietante. O pessimismo nunca resolve nada, e tira até a disposição e a coragem para resolver as coisas.

*
* *

Lembrai-vos sempre de que o casamento, por mais forte que seja a união, nunca pode deixar de se traduzir na fórmula matemática seguinte:

$$\text{Ele} + \text{Ela} = 2$$

Isto é: $1 + 1 = 2$

Querer que *Ele* e *Ela* formem um só, como se cada um fosse a metade dum todo, é romântico e lindo, mas a sua fórmula, $1 + 1 = 1$, reparai bem que está matemàticamente erradíssima. Isto significa que não deveis ceder à tendência, que têm certos cônjuges (o homem ou a mulher), de quererem fazer do casal uma dualidade representada apenas por um deles, como se $1 + 1$ fosse igual a 1, e não a 2, como vimos e como ensina a mais rudimentar aritmética.

Por outros termos: não esqueçais que sois dois — vós e Luís.

Luís e vós tendes perferências e gostos bem marcados e diferenciados a respeito de muitas coisas, o que é perfeitamente normal. Um gosta de dormir com a janela aberta, o outro com a janela fechada. Um gosta do leite com nata, o outro detesta-o. Um gosta de ter, de noite, o «despertador» na caixinha de cabeceira, o outro não pode soportar-lhe o tic-tac. Um gosta de sopa sobre o ensosso, o outro sobre o salgado. Um só está bem no campo, o outro à beira-mar.

Seria um nunca findar de contrastes.

A vida cotidiana é feita de mil pormenores como estes que, por mais ridículos ou insignificantes que pareçam, são mil motivos de desentendimentos ou, pelo menos, de irritação.

Para vos ser agradável, Luís, logo de começo, sacrificou a maior parte das suas pequenas preferências e adaptou-se às vossas. Talvez não tenhais reparado nesse sacrifício, de tal modo o julgastes natural e legítimo. Procedestes mal, e se, do vosso lado, em nada vos sacrificastes, no capítulo dos gostos e preferências, Luís será levado, automàticamente, quando se acalme a sua paixão, a tomar consciência do vosso egoísmo.

E quem terá o direito de o censurar?

Qual a conclusão a que chegaremos? A conclusão é esta: fazei uma repartição o mais possível equitativa das vossas preferências, impondo aquelas com que não podeis transigir, mas, em compensação, submetei-vos a certos gostos de Luís, mesmo que isso vos custe ao princípio.

Vosso marido saberá apreciar esse sacrifício, e mesmo que ele não soubesse dar-lhe o valor, vós tereis ao menos suprimido um motivo possível de atritos, o que já é muito na conquista ou no caminho da felicidade.

De resto, com a continuação e o hábito, o que vos parece hoje um sacrifício não o será já amanhã.

Com esta continuação e hábito de ambos os lados, em permuta de renúncias, vós e Luís tereis saldadas as vossas contas de sacrifício.

*

* *

Os começos da vida conjugal, em que principiais a ser a *dona de casa* não são sempre os encantamentos da lua de mel, como imaginam as noivas. Inúmeras ciladas se disfarçam sob os passos duma noiva. Como evitá-las? Continuemos com este repositório de conselhos destinados a ajudar-vos na vida conjugal.

Gostareis de ir esperar Luís à saída do escritório? Primeiramente sondai-o a esse respeito, para saber o que ele pensa. É muito provável que ele goste disso e sinta vaidade em vos apresentar aos colegas. Mas também pode ser que ele não queira dar flanco a certos gracejos malévolos, como estes:

— A sua mulher prende-o curto!

— Ela fiscaliza-o...

— Ele não é senhor de dar um passo sem ela..., etc.

Luís conhece os colegas e suas reacções. Ele é quem sabe em que meio trabalha. Deve ele ser o juiz e dicidir nesta questão.

Sempre que ele volta do escritório, interessai-vos pelo seu trabalho, pelas suas preocupações profissionais. Tem a cabeça cheia delas, e é um grande alívio para Luís poder aludir às suas preocupações, e obter até um conselho que o liberte de muitas. Podeis, pois, ser uma utilíssima conselheira. Não vos julgueis incapaz disso, só porque não tendes o conhecimento do assunto tão perfeito como ele o tem; a vossa intenção vos ajudará e compensará. Podeis dar-lhe a impressão de simples bom senso, ou, pelo menos, dar-lhe a impressão reconfortante de que ele está moralmente apoiado.

Muitas vezes, quando vós, dona de casa, tendes de ir fazer as compras, Luís acompanha-vos. Não quer dizer que ele goste muito disso, mas ele prefere ter a maçada de percorrer as lojas e os armazéns a se privar da vossa companhia. No entanto, não deveis abusar. Deixai-o levar os embrulhos pesados, é natural, mas não o carregueis ainda com os embrulhos que, embora mais ligeiros, cheiram a pastéis ou a frivolidades femininas. Os homens detestam embrulhozinhos atados com lindas fitas e laços, assim como os ramos de flores. Têm a impressão, quando levam essas bonitas coisas, de que são ridículos, mesmo quando não o sejam. Luís decide-se já, com a morte na alma, a trazer-vos as flores que quis oferecer-vos; não o tortureis com as miudezas das vossas compras.

*
* *

No aproveitamento das horas livres, não vos mostreis muito mais exigente do que antes de casada. Não considereis como uma coisa absolutamente obrigatória a renúncia de Luís a todos os seus antigos prazeres de celibatário. Uma renúncia é sempre uma resignação, e ninguém se resigna alegremente.

Pensai que a lua de mel é, por definição, um estado transitório. Não tomeis, portanto, como obrigações definitivas as promessas que arrancastes ou exigistes de vosso marido durante a lua de mel. Deixai-o suficientemente livre para que ele não sinta a nostalgia da liberdade...

Admitamos que Luís é um apaixonado pelo futebol, pelo basquete ou pelo ténis. Para vós, o desporto é horripilante. O que é certo é que, no tempo do vosso namoro, resignaste-vos, de vez em quando, a acompanhar Luís ao estádio, para lhe agradar, mas agora sentis-vos incapaz de perseverar

nesse género de sacrifício. Eis porque, aos domingos, vós tendeis a queixar-vos das dores de cabeça, da garganta tomada ou dos pés doridos. Mas se Luís, suspirando, vos propõe substituir a ida ao estádio pela ida ao cinema, lá se vão as dores de cabeça, a garganta tomada, os pés doridos; ficais repentinamente bem e aceitais a lembrança.

Não, querida leitora e amiga, não abuseis dos vossos queixumes, das vossas indisposições... nem da paciência do vosso marido.

Tomai o pretexto das dores de cabeça para ficar em casa e não ir ao desafio de futebol que detestais, mas permiti e insisti, mesmo, que Luís vá, apesar das vossas dores de cabeça, ao desafio que o apaixona. Sem vos mostrardes aborrecida, evidentemente, quando ele reentrar.

Estas pequenas escapadelas ou «gazetas» (não consecutivas, decerto) lhe darão a impressão agradável de continuar sendo um homem livre, e ele, ao voltar, sentirá junto de vós uma felicidade maior; no caso contrário, no caso da vossa sistemática oposição à sua liberdade, ele começaria a asfixiar sob o rigor do vosso exclusivismo.

Para contrabalançar esta liberdade generosamente concedida, sabei mostrar-vos um nadinha ciumenta — mesmo se tendes a certeza de que Luís vos é fiel. Um ciúme sorridente e espiritual.

Luís sentir-se-á lisongeado com isso mesmo que o negue.

*
* *

Vamos agora falar de amigos e parentes. É difícil não ter amigos nem parentes.

Em geral dá-se a designação de amigos aos conhecimentos a que só nos ligam bem frágeis laços. Mas Luís tinha,

sem dúvida, um velho companheiro, que ele vos apresentou, por sinal, quando a vossa ligação começou a tornar-se mais segura. Depois de terdes sido pedida em casamento e no começo da vossa vida conjugal, várias vezes vistes esse amigo de Luís, ao qual, por ser amigo de Luís, concedíeis as melhores atenções e amabilidades.

Convidai-o a almoçar ou a jantar sempre que a ocasião se preste a isso. Não isoleis o vosso marido dentro dum arame farpado, separando-o do convívio com os seus amigos. De resto, o género de convivência, como o exemplificado, é sol de pouca dura. Todos sabem que um homem casado está perdido para os seus amigos. Pela razão de ter tomado outros hábitos, de poder dispor menos de si próprio para a ceia, a sueca, o «bridge» ou o bilhar, os antigos amigos afastam-se pouco a pouco dele e o substituem por outro.

Sabei, pois, jogar no jogo da felicidade conjugal, e não busqueis afastar o amigo número um do vosso marido. Ele se afastará por si mesmo, ao fim de algum tempo.

Em todas as circunstâncias dai prova duma boa vontade indiscutível. Mesmo nas circunstâncias em que os parentes estejam em causa.

A mãe de Luís, mais do que o velho amigo, tem, sem dúvida, influência sobre ele. Ora em caso de conflito entre ela e vós, não há-de cair sempre a culpa sobre vós. Se sois a culpada, decerto que Luís reagirá como filho, mas se é à sua mãe que deve ser imputada a culpa, estai segura de que ele reagirá como marido.

É possível que tenhais certo constrangimento em tratar por «mamã» a vossa sogra. Não é que haja no vosso íntimo qualquer animosidade, mas, enfim, porque entendeis que «mamã» só é uma: a que vos deu o ser. Então, proponde «mãezinha» (é uma sugestão); palavra terna que não é já «mamã» à que, por qualquer motivo, não podeis habituar-vos.

Tereis o problema resolvido deste modo.

A mãe de Luís aprovará, porque *mãezinha* é doce e delicado.

Mas neste capítulo nada se poderá dizer de decisivo. O temperamento, as circunstâncias e o afecto determinam tudo.

*

* *

As dificuldades do alojamento, principalmente nos grandes meios (Porto e Lisboa), não são segredo para ninguém. Contudo, não aceiteis, senão como último recurso, ficar em co-habitação com a vossa família ou com a família do vosso marido.

Quem casa quer casa.

A vida em comum, a dois, é já cheia de dificuldades e problemas; não lhes acrescenteis as dificuldades e problemas da vida a quatro e a mais! Por maiores que sejam a paciência e a boa vontade de todos, a conciliação dos gostos diferentes de cada um é difícil. Esses gostos automàticamente se multiplicam para se chocarem — e gerações diferentes, os filhos de casais diferentes, vêm cavar cada vez mais as diferenças.

Ninguém se sentirá em sua casa e todos se sentirão aborrecidos.

Não vos deixeis, portanto, tentar por esta solução, por mais sedutora que ela pareça à primeira vista.

Contentai-vos com um aposento e uma cozinha, se não podeis ter mais, mas que isso seja o *vosso* ninho!...

É nesse ninho que podereis ser a «*perfeita dona de casa*».

*
* *

Quanto tempo dura a lua de mel?

Para uns, dura o tempo de apagar o incêndio de um breve entusiasmo; para outros, dura toda a vida. Oxalá, possais pertencer ao número destes, que é, digamos com sinceridade, um número muito escasso.

Fazei todos os esforços possíveis para segurar o vosso marido, tantos quantos fizestes para o atrair, quando pela primeira vez ele começou a cortejar-vos. Esses esforços hão-de consubstanciar-se, todos, na soma dos vossos encantos físicos e morais.

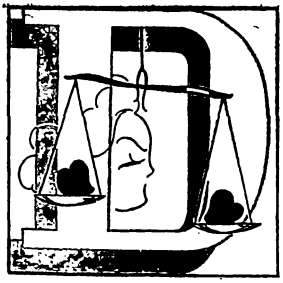
Há encantos inatos, mas há também os que se adquirem, e assim como se adquirem assim se cultivam. Cultivai-os, pois; e agora que sois casada, com mais experiência da vida e com mais seguro conhecimento do vosso marido, melhor sabereis dos recursos que tendes para prolongar a lua de mel...

Finalmente, quando — talvez não passe isto duma simples impressão — os laços afectivos do casal, que vós e Luís realizais, parecem ceder um pouco sob o peso da monotonia, desejai ter um filho. O centro de atracção do vosso lar desdobrar-se-á, e à lua de mel dos noivos sucederá a lua de mel da família que ireis constituir.

É nessa família, no desvelo por ela, na condução dum lar ampliado por um ou mais novos seres — é aí que vos ireis tornar, verdadeiramente, a «perfeita dona de casa».

No amor pelo vosso filho ou filhos e no amor pelo vosso Luís, aqueles sendo a continuação deste, vós sereis (estamos certas disso) uma dona de casa cônscia da sua missão: realizar a felicidade da família, e com ela a vossa própria felicidade.

A Mulher e a Felicidade Conjugal



DIZIA um homem inteligente, e que possuía aquela ciência da vida que é, tantas vezes, a chave da felicidade; dizia ele, quando algum amigo o convidava para qualquer sociedade comercial: — «Sociedade, fiz uma com a minha mulher e estou satisfeito; não quero experimentar outras sociedades!».

Nesta afirmação não se continha a mais pequena ironia, porque esse homem inteligente (que aliava à inteligência a mais delicada prudência) era, na verdade, feliz na sua vida conjugal. Ao escrevermos estas duas palavras — «vida conjugal» — pomos diante das nossas queridas leitoras o que consideramos o mais grave problema que se apresenta na vida da mulher: mais grave na vida da mulher do que na do homem, porque as condições sociais em que aquela tem de viver e de lutar, cerceiam-lhe por diversos modos a vida e a luta, seja por motivos próprios da psicologia e da dignidade

femininas, seja por uma infinidade de convenções que pesam mais sobre a mulher do que sobre o homem; mais grave, ainda, na vida da mulher, porque ela, precisamente em consequência daqueles motivos e daquelas convenções, passa metade da sua vida a sonhar o mais puro ideal que pensa realizar pelo casamento, e a outra metade da vida — passá-la-á na felicidade desse ideal realizado ou no desespero das maiores desilusões?

De certo que nem todas as responsabilidades do desaire conjugal devem ser atribuídas pela mulher ao homem ou ao engano da escolha. Antes de mais nada, a mulher devia ter uma educação que a preparasse moralmente para o casamento; e, através dessa educação, ser-lhe-ia insinuada a ideia realista de que o homem não é, em geral, um anjo (por mais azuis que sejam os seus olhos, por mais loiro que seja o seu cabelo romântico, ou por mais lindas que sejam as suas promessas amorosas), e o melhor dos homens se é anjo, é um anjo caído; depois dever-se-ia fazer com que a mulher, desde cedo, compreendesse que é loucura e erro todo o ideal que não se situa dentro dos naturais limites humanos, desenhando-se com as cores líricas de certos romances de Romeus e Julietas que são mais funestos para as raparigas do que a maioria dos chamados livros realistas. Pràticamente, o ideal (por mais que as duas palavras — «pràticamente» e «ideal» — pareçam chocar-se) é uma coisa que a mulher há-de ir realizando *a posteriori*. Uma mulher sensata parte da vida para o ideal, não do ideal para a vida. Começará por descobrir o homem (não importa grandemente que tenha ou não os olhos azuis ou castanhos) que, sem antipatia física, é claro, possua as qualidades morais que garantam a segurança do seu próprio amor. Depois disso começará, pràticamente (a palavra realista volta à nossa pena), a consolidação ou até a realização do ideal, isto é, começará aquele trabalho de

alma com alma, em que a mulher buscará fazer do seu noivo ou seu marido um motivo de felicidade na vida. Não que pense fazer do homem um anjo (já dissemos que o homem-anjo é sempre um anjo caído), mas moldando o seu barro, encarando-o precisamente na sua natureza humana, e lembrando-se de que a mulher, por seu turno, também pertence a essa natureza — com todos os defeitos e todas as possibilidades de virtude que lhe são inerentes.

Tais defeitos e tais virtudes revelam-se logo que a vida em comum se torna longa, e logo que surgem os problemas materiais da existência e do lar, com todo o seu complexo cortejo de prazeres e sofrimentos: ganhos, despesas, educação dos filhos, convívio social, festas, doenças, etc., etc.... A propósito de tudo isto haverá conversas, opiniões, ideias... Habituada à livre expansão da sua vontade e das suas opiniões, a mulher, depois de algum tempo decorrido na vida de casada, principia a sentir que o círculo da sua vontade e das suas opiniões é envolvido pelo círculo mais poderoso (ou que procura ser mais poderoso) da vontade e das opiniões do marido. Só então dá verdadeiramente conta de que passou a existir num mundo diferente daquele em que dantes era tão amimada.

Três circunstâncias principais podem determinar o estilo da vida conjugal:

1.° — A mulher é menos culta e menos inteligente do que o marido;

2.° — A mulher está, cultural e intelectualmente, no nível do marido;

3.° — A mulher é, pela cultura e pela inteligência, superior ao marido.

Admitimos, é claro, que nestas três circunstâncias a mulher ama o seu marido. Se o amor não existe, ou deixou de

existir, o problema é outro e terá de ser discutido àparte. Admitimos, pois, que a mulher ama o seu marido, como vínhamos dizendo, e que ambiciona viver com ele em boa harmonia. Vamos, assim, resumidamente, enfrentar as referidas três circunstâncias que determinam o estilo da vida conjugal, e em que a mulher deve fazer apelo a toda a sua intuição feminina da felicidade no casamento.

No 1.° caso, o problema é automàticamente resolvido, porque a absorção da vontade e das opiniões da mulher pela vontade e opiniões do marido faz-se sem que ela mesma dê por isso, faz-se como numa assimilação psicológica e no encantamento do próprio amor. Quantas vezes não ouvimos dizer a certas mulheres casadas e radiantes de felicidade: — «Eu e o meu marido temos os mesmos gostos e pensamos da mesma maneira!».

E é verdade. O lar é feliz. Não há discussões. E porque o amor existe, a mulher não sente que foi intelectualmente assimilada; ela própria traduz a alma do esposo; e dizer-lhe que perdeu a sua personalidade seria dizer-lhe uma coisa que ela não entenderia.

Vamos ao 2.° caso. O nível cultural e intelectual dos dois é, agora, o mesmo. Principia a haver um problema, em que intervêm o temperamento e a sensibilidade de ambos. As opiniões contrárias chocam-se a propósito , por exemplo, dum livro ou da educação dos filhos. O perigo é a discussão em que um pretenda mostrar-se superior ao outro, para o vencer. Vimos escrito (não nos lembra já onde foi) que a destruição da felicidade conjugal e o caminho, até, do divórcio, resultam menos de zangas terríveis e tempestuosas de um momento, que um motivo forte determina mas que passaram sem deixar ressentimentos — resultam menos disso do que da acumulação lenta de pequenas discussões diárias onde se gera aquele venenoso monstro das questões e do mal-estar de todos os

instantes, por tudo e por nada, transformando a casa num inferno.

É preciso que a casa não seja o inferno. Que deve a mulher fazer? Substituir a discussão acalorada pela troca amigável e colaborante de ideias e sugestões, sem se mostrar ciosa da sua personalidade e do seu triunfo. O verdadeiro triunfo não é esse, mas a obtenção da paz do lar que está em causa. Talvez as ideias da mulher tenham sido as melhores, mas pode acontecer que sejam melhores as do marido. Que um procure convencer o outro com bondade. O amor não é só um sentimento afectivo; é ainda um sentimento a iluminar a razão de ambos, uma vez que se amam e querem a felicidade da sua casa. Mas se, por qualquer obsessão ou excesso de personalidade, o marido quer a todo o custo fazer valer a sua opinião, a mulher, então, deverá condescender com um delicado aviso ou prevenção do desaire que vai resultar. Um aviso destes, selado com um beijo afectuoso, resolve muitas vezes o problema — e a mulher vence no dia seguinte a batalha que perdeu hoje. Se não vencer no dia seguinte, a experiência dos factos esclarecerá o marido — e a mulher salvou a harmonia dentro do seu lar. E quaisquer que sejam as consequências dolorosas do desaire, de que a mulher não foi culpada, cumpre-lhe, no entanto, saber compartilhar com o marido essas mesmas consequências. Amanhã não caberá a ele o cumprir esse dever?

Temos agora o 3.º caso. É do lado da mulher que estão o melhor senso, a melhor cultura e a melhor inteligência. Mas de certo que o marido tem qualidades (desde as físicas às afectivas e morais) que a puderam prender e fazer surgir o amor. Sem o amor, um casamento nestas circunstâncias seria um desastre inevitável, de que há muitos exemplos. É pelo perigo desse desastre ou desentendimento que faz dizer à mulher — «Não sou compreendida» — que se deve sempre

aconselhá-la a procurar um marido que cultural e intelectualmente lhe seja igual ou superior; do contrário, só à força de muito afecto ela conseguirá não se sentir inferiorizada ou frustrada na sua própria escolha.

O problema aqui é tanto mais delicado quanto é certo que a sua solução depende muito da boa vontade e da compreensão do marido. A mulher terá de fazer suscitar nele essa boa vontade e essa compreensão, através duma assimilação psicológica cautelosa, análoga àquela assimilação da mulher pelo homem, no primeiro caso; mas agora com um tacto mil vezes superior, porque é preciso não ferir a vaidade masculina. Esse tacto terá de ser conduzido com muita ternura, por vezes com a ternura duma mãe para com o filho, ou duma irmã para com o irmão; as discussões devem ser substituídas por conversações de tal modo amigáveis e sugestionadoras, que, dum momento para o outro, a mulher verá o marido a emitir a opinião que ela mesma já esboçara, como se fosse ele que pela primeira vez a tivesse.

Já pensastes, queridas leitoras, quanta personalidade terá de possuir a mulher, para com essa personalidade não magoar ou humilhar a do marido?

Nenhum dos conselhos que aí ficam, pretendem anular os direitos da mulher em face da mentalidade desempoeirada do nosso século. Sabemos muito bem que a mulher de hoje conquistou e conquista direitos em legítima concorrência com o homem, no campo da luta pela vida e no campo das próprias actividades espirituais — desde a arte à ciência. Ora este facto, é, exactamente, o que deverá fazer dela uma autêntica camarada do seu marido (e nunca a escrava dos tempos já passados), mas camarada *sui generis*, em que a natureza a diferencia do homem. Diferencia-a, não para a inferiorizar, mas para lhe dar, até, os direitos que as leis lhe vão reconhecendo, em troca dos deveres que, impostos por aquela

mesma natureza, a mulher deve cumprir alegremente na plena missão do seu papel na sociedade e na felicidade do homem.

No cumprimento desses deveres, cabe-lhe uma grande porção de dor e de resignação? Mas não estará aí, tantas vezes, a maior glória desse ente que é a mulher, ao mesmo tempo frágil e forte, construtora de destinos pelo milagre prestigioso (mais prestigioso do que as mais enfáticas pedagogias) da sua ternura e do seu amor?

Findaremos com mais alguns conselhos, prezadas leitoras, que não devem ser esquecidos na vida conjugal — nessa vida conjugal em que o amor há-de ser um permanente laço de boa e recíproca compreensão:

Sede inclinadas a perdoar hoje, para serdes perdoadas amanhã. Procurai aperfeiçoar o génio impetuoso dos vossos maridos. Evitai as zangas de todos os dias. Evitai motivos de zanga, pelo asseio do lar, pela regularidade do horário da vida doméstica, pelas comodidades que possais oferecer aos vossos maridos, pela boa ordenação dos gastos domésticos, pela educação do vosso bom humor, pelo vosso bom acolhimento, quando eles regressem a casa do seu trabalho.

Não sejais implicantemente ciumentas. Se entendeis por ciúme apenas o serdes ciosas do bem que o marido é na vossa vida, sede então ciumentas só nessa medida. Fazei do vosso amor um sentimento de felicidade e de apoio, de segurança afectiva, mas de tal modo agradável que o vosso marido considere esse amor uma fortuna insubstituível. Sem isso, e sendo ciumentas, vós o afastareis cada vez mais; com isso, nem razão tendes para ser ciumentas.

Não o repreendais, se ele entrou tarde. Porque razão chegou tarde? Precisamente pela razão que vos expôs ou por outra que vos ocultou. Não o forceis a mentir. Se ele mentiu (às vezes por um motivo fútil determinado por um pequeno complexo psicológico), *acreditai* nele — com aquele acredi-

tar que encerra toda uma filosofia de saber viver, não abrindo uma discussão que nada resolve. Em vez dessa discussão, mostrai-lhe a ansiedade amorosa das horas que esperastes e o contentamento que ele vos deu ao chegar (tão tarde!), contentamento porventura maior do que das outras vezes em que ele foi pontual.

Talvez no dia seguinte ele recorde essa vossa ansiedade e esse vosso contentamento; o seu coração será tocado, sentirá que vós sois a melhor e a mais completa das mulheres, que só convosco pode contar, que estais à espera dele — e, comovido, afastará de si o que de novo iria roubar-lhe o tempo que ele vos deve consagrar sòmente a vós, queridas leitoras!

Às Raparigas e às Mães

MUITO embora, comece já a estar generalizado no nosso país o ensino doméstico, são sempre bem acolhidos pelas senhoras, os livros que elucidem sobre os complicados problemas do lar.

Antigamente, diziam, as mulheres eram esplêndidas donas de casa. Mas é preciso não esquecer que no tempo das nossas avós e mesmo das nossas mães, não havia as dificuldades que hoje nos atormentam: os géneros, os alojamentos, o vestuário, tudo está hoje caríssimo. Com que serenidade elas partiam 1 dúzia ou mais de ovos, num pudim e gastavam a manteiga sem restrições!

As mulheres de hoje estão sobrecarregadas com imensas responsabilidades; e se há compensação da vida moderna com todas as suas comodidades e distracções, porque preço as pagam, aquelas mesmas, entre nós, que pertencem à classe menos abastada!

Os livros que versam estes assuntos não são escritos para as ricas, para quem os problemas aqui mencionados têm fácil solução; destinam-se àquelas que, para manterem um lar agradável e equilibrado, e para manterem o ritmo e o estilo que a vida moderna exige, têm de estudar os problemas domésticos com atenção e adaptarem-se a certos trabalhos com optimismo, sem pensarem que estão fazendo um sacrifício. É preferível, para essa adaptação ser menos penosa, que a educação doméstica das raparigas comece desde muito cedo. Mesmo que elas frequentem o liceu, há sempre umas horas por semana para a educação doméstica.

Estas horas poderão ser assim divididas:

Dos 12 aos 14 anos de idade:

SÁBADO: Deve a menina fazer o bolo grande da família, que será servido no domingo; com a continuação, será para ela um hábito, mesmo uma obrigação, e depois das primeiras hesitações e talvez dos primeiros fracassos, ela o fará com rapidez e alegremente.

SEGUNDA-FEIRA: Deverá dedicar uma hora aos cuidados das suas meias, lenços e blusas, deve-as lavar cozer e engomar, e habituar-se a fazer estes serviços ràpidamente.

TERÇA-FEIRA: Limpar os sapatos, pentes, escovas e escovar os vestidos e tirar-lhes as nódoas.

QUARTA-FEIRA: Passar a ferro os vestidos, saias, blusas e roupa interior.

QUINTA-FEIRA: Preencher 2 horas, bordando, fazendo «crochet» ou malhas.

SEXTA-FEIRA: Fazer a limpeza ao quarto, voltar e bater o colchão, limpar o pó, os espelhos e sacudir os tapetes.

Dirão muitas mamãs que as suas filhas não precisam de fazer trabalhos grosseiros, pois se elas têm uma ou duas criadas...

Mamã da menina mimada de hoje, sabe lá o que será o amanhã da sua filha! Deixe-a fazer alegremente estes serviços! Para ela será um motivo de distracção, e quem sabe lá se mais tarde esta prática não lhe valerá como ouro!...

Aos 16 anos:

Em geral começa neste período o interesse pelas coisas do lar; que a mãe não abafe esta ânsia de saber, a pretexto que a sua filha «não precisa». Deixe-a pensar no enxoval, compre-lhe as primeiras peças, incite-a no gosto da sua confecção. E se a vida da mãe falhou neste interesse tão feminino pelas coisas do lar, não deixe que a da sua filha siga no mesmo caminho.

Dos 18 aos 20 anos:

Ela idealiza um belo lar elegante e chique — uma vida de romance, toda ideal, com o príncipe dos seus sonhos, cavalheiresco, galante, incapaz duma atitude menos delicada.

E para ter um lar como fantasiou, tem de se lhe dedicar inteiramente.

«O que a mulher quer, Deus o quer», diz um ditado popular.

Se é nova, saudável, se é correspondida nas suas afeições, possui a varinha mágica do querer. Com este querer não viverá só nas nuvens; estará voltada também para a terra e nela firmará os pés para realizar o seu sonho.

A nossa vida tem de ser um mixto de formiga e de cigarra. Não pense que os outros têm obrigação de a ajudar, não se revolte contra os fracassos, não se preocupe com o ridículo; viva a sua própria vida e não viva para o que os outros possam pensar de si. Se for uma mulher honesta em toda a acepção da palavra, nada tem a temer, está protegida contra todas as malévolas insinuações. A vida exige muito, mas também tem muito para retribuir.

Comece muito cedo a fazer o seu enxoval: «grãozinho a grãozinho enche a galinha o papinho». Tudo quanto sejam bordados e rendas, faça-o por suas próprias mãos, e não tendo vagar para confeccionar coisas que exijam mais trabalho, faça-os simples, que também ficam graciosos.

Já pensou sèriamente na formidável verba necessária à confecção de um enxoval e à organização do futuro lar? Não conte sòmente com a disponibilidade do seu noivo nem sacrifique os seus pais — o seu trabalho e os seus ganhos serão de um grande auxílio; não se preocupe demasiado com os vestidos — a sua mocidade deve ser o seu maior luxo, e a fará brilhar com qualquer nada.

Para as suas roupas e parures escolha sempre tecidos bons e resistentes, embora caros, porque são mais duráveis.

Uma elegante senhora, que sempre vestia do melhor, explicava às suas amigas: Não sou suficientemente rica para usar vestidos ordinários.

E tinha razão, porque os tecidos baratos, por serem pouco duráveis, sair-lhe-iam dolorosamente caros.

Mais vale pouco e bom do que muito e ruim.

Não descure, para o futuro lar, dos objectos que possam simplificar-lhe o trabalho: aspirador, enceradora, esquentador, fogão a gás ou eléctrico, panela de pressão, etc. A bateria de cozinha também lhe deve merecer especial cui-

dado pois não se pode apresentar bom trabalho sem bons utensílios.

Quanto à decoração do lar e às mobílias, não há necessidade de despender uma verba muito importante, se escolher com gosto e fugir das mobílias completas, feitas em série, optando antes por móveis práticos, agradáveis à vista e úteis.

Qualquer oficina modesta lhe fará lindos móveis, se os desenhos forem realmente belos. Não deve olhar com desprezo os móveis antigos. Talvez com uma pequena restauração eles fiquem como novos, fazendo uma bonita decoração. Outros ainda poderão ser adaptados. Para tudo é preciso gosto e o gosto educa-se como se educa a vontade; há pessoas para quem o bom gosto é inato; outras educando-o, chegam aos mesmos requintes de sensibilidade artística. Devem-se ver com boa observação as revistas da especialidade, conhecendo os estilos, fixando os interiores bem cuidados, dando atenção às montras das casas de categoria. E nas lojas de antiguidades, ou mesmo nos velhos sótãos, não encontrará a leitora qualquer jarra ou «bibelot» que poderia adaptar a um lindo candeeiro? Há tanta coisa escondida sob o pó do tempo ou sob a indiferença das donas de casa, tanta coisa que bem poderá brilhar numa linda sala!

Olhe tudo, leitora amiga, com olhos de ver e não com o desdém «snob» de quem não liga... De cada dia que Deus dá ao mundo faça um dia útil; há sempre horas aproveitáveis, não se deixe envolver pela indiferença e não se interesse só pelo que vê brilhar à sua volta. Tudo tem interesse, tudo nos pode ser útil, e repare que para construir a felicidade todas as migalhas são aproveitáveis.

Quem casa, quer casa...

ESTA velha sentença — «Quem casa, quer casa» — ajusta-se tanto às realidades como entre si se ajustam, etimològicamente, o verbo *casa* com o substantivo *casa*, porque o casamento é, na verdade, um acto da vida em que o sonho duma casa, dum lar, está presente, sempre, como a mais legítima das aspirações.

De longe começa já esse sonho a colorir a fantasia da mulher — de longe, com o primeiro namoro, talvez até com o primeiro anseio, ainda indefinido, de amar, se não quisermos ver mais distante ainda; isto é, ver nos brinquedos das bonecas (das bonecas com as suas mobílias liliputianas) a adivinhadora tendência da mulher para o seu mais autêntico destino — a vida do lar.

A porta para esse destino abre-se de par em par no dia em que ela encontrou, por fim, o que será o seu marido. O pedido de casamento vem como que pôr o selo na promessa

do destino. A hora decisiva chega. O casamento realizou-se, e a jovem sonhadora de ontem é hoje a «dona de casa», com marido e filhos; o sonho continua, mas num plano novo — num plano novo, nem sempre, isento de inquietações, porque o prosaísmo da realidade virá intrometer-se constantemente com a tendência sonhadora da mulher.

A vida moderna é difícil. O sonho do lar não passa muitas vezes de um sonho desfeito — pelo menos em relação ao que foi idealizado. Há mais de meio século, uma mulher e escritora, que aos problemas da mulher dedicara vários trabalhos, dizia assim num dos seus livros:

«Possa a nova sociedade ser tão bem organizada, que a mulher, a mãe, continue em sua casa, sem ser obrigada a sair para ajudar o marido no ganha-pão quotidiano».

Quantas mulheres, nos tempos que vão correndo, desmentindo este vaticínio, saem de casa, todos os dias, para uma labuta que veio destruir o seu grande sonho! Mas diga-se, com certo optimismo, que muitas sabem adaptar o sonho às circunstâncias, e algumas horas do dia vêm a ser reservadas para a felicidade do lar — e, deste modo, continuam um pouco a ser as «donas de casa».

Quando, porém, o marido ganha, por si só, o suficiente para o sustento do lar — então a «dona de casa» é-o na plena acepção do termo. Mas a sua colaboração com o marido não diminui; apenas é diferente porque se exerce onde a natureza feminina mais apta se encontra: na administração da casa, na orientação dos criados, na boa ordem das refeições e nos múltiplos cuidados que dão alegria e felicidade ao ambiente familiar.

A administração da casa

NÃO se sonha já em demasia! A «dona de casa» tem de começar a ter senso prático — aquele senso prático que se vai adquirindo dia a dia pela força das circunstâncias e pelas próprias lições da realidade.

O marido entrega-lhe o dinheiro *para a casa*, e a «dona de casa» vai agora pôr à prova o seu tacto administrativo. Eis a sua grande colaboração; muitas famílias têm chegado a deploráveis desastres por falta desta colaboração. A mulher que não esbanja, a mulher que poupa é, frequentemente, a razão de muitas fortunas acumuladas, dia a dia, pela economia paciente e porfiada.

A «dona de casa», que o sabe ser, é uma verdadeira contabilista, em que o «deve» e o «haver» jogam um com o outro no mais acertado dos equilíbrios. Os três títulos principais do livro das despesas podem ser estes: *Casa, Vestir, Diver-*

sos. Quaisquer que sejam os desdobramentos daqueles três títulos, eles abrangem o principal.

As despesas com a *Casa* referem-se a: Aluguer, Ordenado do pessoal, Móveis e utensílios, Obras e reparações, Impostos e contribuições, Alimentação, Luz, Aquecimento, Água, Lavadeira, Roupas, etc.

As despesas com o *Vestir* referem-se a: Modista e Costureira, Alfaiate, Chapeleiro, Sapateiro, Roupa branca, Jóias, Luvas, etc.

As despesas com *Diversos* referem-se a: Médico, Farmácia, Educação dos filhos, Transportes, Esmolas e donativos, Livros, Correspondência e selos, Viagens, Diversões, etc.

Imediatamente se deduz que, salvas as rubricas «Médico», «Farmácia» e «Educação dos Filhos», em *Diversos*, a força imperiosa das despesas concentra-se nas rubricas de *Casa*. Estas contêm as «despesas» certas, onde algumas rubricas são de todos os meses e outras são de todos os dias.

É em relação às despesas de *Vestir* e às despesas de *Diversos* que deve incidir o maior esforço da «dona de casa» para poupar, e criar reservas com que possa fazer face aos gastos eventuais, e por vezes pesados até à mais terrível situação, ocasionados por uma doença (Médico e Farmácia). Se a sorte favoreceu a família, se as rubricas Médico e Farmácia foram normais ou nulas, tanto melhor: as reservas irão para satisfazer os prazeres do espírito e do convívio social, se não se levar a prudência a capitalizar essas reservas — porque ninguém sabe o que pode ser o dia de amanhã. E é uma grande satisfação não se recorrer a pedir dinheiro emprestado...

Eis alguns conselhos e algumas belas palavras daquela autora de que já se falou, e que bem merecem ser recordadas pelas «donas de casa»:

«O primeiro princípio a observar da economia familial, é recorrer ao que se poupa».

«A dona de casa deve levantar-se cedo, para poder vigiar tudo e realizar, também, todo o trabalho que lhe cumpre».

«A dona de casa será a última pessoa da casa a deitar-se, porque antes de o fazer tem ainda muitas coisas a pôr em ordem».

Nestes três conselhos está toda uma ciência de bem administrar uma casa — e dessa boa administração dependerá, porventura, a paz e a felicidade da família.

As Criadas

S criadas e criados não deixam de ter consequência nos orçamentos domésticos. Em geral o pessoal duma casa é constituído por criadas; e por isso assim designamos este capítulo.

Cada vez vai sendo mais difícil obter uma boa criada; por isso se recorre muitas vezes ao anúncio no jornal, ou a pedir, ou a responder às ofertas. É uma cartada difícil, porque é sempre recorrer ao desconhecido. Melhor será conseguir o pessoal doméstico através de indicações de pessoas já conhecidas.

De qualquer modo, é preciso que a «dona de casa» tenha todo o cuidado em saber quem mete em sua casa. O que a «dona de casa» pretende em relação ao objectivo imediato da faina doméstica, é uma criada *capaz* para o trabalho, seja uma criada de sala, ou de quarto, ou de cozinha, ou de todo o serviço, ou pura e simplesmente para «tomar conta

das crianças». Mas há mais duas condições importantíssimas e que, nas suas consequências, não são menos importantes do que o poder de trabalho; essas duas condições são: ser honesta e ser fiel.

Uma criada que não é honesta dentro duma casa (no sentido bem compreendido da palavra honestidade, referindo-se ao recato, pudor, decência, decoro e compostura que a «dona de casa» exige do seu pessoal), uma criada que não tem esta honestidade é sempre um perigo moral adentro das portas, por vezes de resultados irremediáveis.

Uma criada que não é fiel, (é este o outro problema) de modo algum convirá; por maior que seja a vigilância exercida sobre ela, sempre terá artes de ir surripiando nas despesas da casa, e como o hábito gera sempre maiores atrevimentos, este surripiar de tostões transformar-se-á, amanhã, num roubo sistemático de dinheiro, géneros e objectos. É um elemento perturbador da economia duma casa.

Antes, pois, de se tomar ao serviço uma criada (seja por anúncio ou por indicação de outra pessoa), é preciso colher informações. Não basta um certificado por escrito que a própria criada traga consigo; a «dona de casa», ou pessoa da sua inteira confiança, deve ir pessoalmente «tirar informações» onde a criada serviu nos últimos tempos, informar-se das suas possibilidades de trabalho, da sua honestidade e da sua fidelidade — sabendo as razões por que saiu das casas onde prestou serviço.

Outra coisa importante a saber é — o estado de saúde da criada. Não se esqueça que há o perigo de contágio de certas doenças, como a tuberculose. Não se deve aceitar uma criada sem que ela seja *vista* pelo médico da casa.

Agradando a criada, logo lhe devem ser postas as condições do trabalho, combinando-se o ordenado. A criada terá de entrar ao serviço sabendo já o que lhe compete fazer em

relação à natureza desse serviço, para que não surjam aborrecimentos por coisas mal combinadas ou que foram insuficientemente esclarecidas.

O trato com as criadas é também merecedor de algumas considerações. Há senhoras que tratam com aspereza as pessoas que as servem, e outras há que as chamam demasiadamente à intimidade; as primeiras só conseguem ser odiadas, e as segundas não se dão ao respeito.

Não; devemos tratar as criadas com solicitude, mesmo com a estima devida a boas colaboradoras (quando de facto o são e merecem essa estima), mas devemos manter sempre uma distância que é a base de todo o respeito; seremos bons, humanos, compreensivos, mas sem permitir abusos nem o desvio dos seus deveres no trabalho quotidiano que lhes cumpre.

Não devemos pôr as criadas ao par dos assuntos da intimidade da família. Serão buzinas a espalharem o que sabem.

Não devemos, também, permitir que se intrometam nas conversas da mesa, à hora das refeições. Um dia farão o mesmo diante de visitas; não é bonito.

Outra coisa que cumpre à dona de casa, neste capítulo das criadas, é tomar todos os dias as contas à criada a quem se encarregou de compras. Não é por desconfiança, mas por método e ordem. Assim se evitam, até, motivos de desconfiança, talvez injustificados. O que é certo é que neste hábito excelente de todos os dias se tomarem as contas, logo a «dona de casa» se aperceberá se a criada é ou não de boas contas. É este um princípio essencial do governo da casa, pelo qual se pode verificar, mesmo, se a criada é ou não desperdiçada, para que se tomem as necessárias providências, disciplinando-a, chamando-lhe a atenção para os gastos desnecessários e inúteis — e ensinando-a mesmo a ser poupada e a zelar os interesses da casa que ela serve.

Por fim, exija-se que as criadas andem sempre com o asseio que não envergonhe.

Por outro lado, os patrões têm deveres que não devem esquecer:

Respeitar os dias de folga das criadas, conforme ficou estabelecido;

Pagar os seus ordenados com pontualidade;

Aumentar os ordenados (até onde comporte, é claro, o orçamento doméstico) ou gratificar (aproveitando certas datas solenes: Natal, Páscoa, aniversários, etc.), se é isso justo, pelo esforço que dispenderam as criadas em proveito da casa, pelo zelo que mostraram a favor dos interesses dos patrões, porque não se deve esquecer que uma boa criada, em muitas circunstâncias, colabora muito ùtilmente na economia doméstica.

A Cozinha

na cozinha que se passa o maior labor quotidiano duma casa — e é através da cozinha que se escoam as maiores despesas, pelo menos aquelas que são as mais imperiosas, porque são despesas para manterem a vida e a saúde da família pela alimentação.

Pode haver menos um vestido, pode suprimir-se um passeio, mas cortar às refeições, quando estas já estão reduzidas ao estritamente necessário, não é coisa que se faça sem pôr em perigo a saúde. O que é preciso, pois, é que a cozinha seja conduzida com verdadeiro senso prático, tanto no que se refere aos seus gastos como no que se refere à boa ordem e ao próprio prazer das refeições, já que se tem de gastar o dinheiro com elas.

A «dona de casa» não deve entregar cegamente a cozinha ao simples comando e critério da cozinheira, sob o pretexto de que esta é sabedora e com prática. É quase certo que esta

comodidade se pagará, porque tudo ficará mais caro, e nem sempre é certo que, desse modo, tudo caminhe de acordo com os desejos da dona de casa. O que é verdade é que, se a dona de casa não é tão rica que possa ser perdulária, e se, na sua decente modéstia, quer conduzir a cozinha com espírito económico, deverá marcar sempre a sua presença: no dar as ordens para as refeições do dia seguinte; no verificar as contas diárias; no conhecimento que deve ter dos gastos, em géneros, da despesa, etc. — e na verificação directa do arranjo e limpeza da cozinha.

Há uma economia culinária que não é destituída de valor: o aproveitamento dos «restos» das refeições. Se a dona de casa é rica e não quer aproveitar os «restos», não deve, no entanto, deitá-los fora: deverá lembrar-se dos seus pobres e praticará, assim, um acto de boa caridade; mas se o governo da casa lhe aconselha todos os recursos da economia, pode e deve aproveitar esses «restos» para novos pratos que serão, por vezes, deliciosos. Os modernos livros de culinária ensinam como fazer belos e saborosos pratos, com simples restos de carne ou de peixe. Uma cozinheira realmente técnica na arte culinária, conhece o segredo desses pratos preparados com «restos», e uma dona de casa na verdadeira acepção da palavra deve estar nas condições de conhecer o mesmo segredo — para conduzir a sua cozinheira nesse caminho de poupar e economizar, de que elas às vezes se afastam por comodismo e porque não lhes dói o esbanjamento daquilo que não lhes custa dinheiro.

Depois de tudo isso que se refere pròpriamente ao capítulo da preparação dos alimentos, temos o que se refere à limpeza e à ordem na cozinha.

Isto é fundamental; é, pelo menos, duma vantagem tão manifesta, que nem carece de longos argumentos: a cozinheira nunca se deve deitar sem que deixe a cozinha limpa

e em ordem, porque, quando a cozinha ficou convenientemente limpa e todos os seus pertences ficaram em devida arrumação, a tarefa no dia seguinte far-se-á com mais facilidade e com tudo a tempo e horas.

A dona de casa inteirar-se-á do modo como a cozinheira obtém essa necessária limpeza e essa necessária arrumação da cozinha, ensinando no que não estiver bem feito.

Nem todas as cozinheiras sabem, por exemplo, lavar convenientemente a louça, embora isto pareça absurdo.

A lavagem da louça tem os seus preceitos para uma completa higiene e muitas vezes as criadas não praticam convenientemente essa limpeza, para abreviar o trabalho, não prevendo as más consequências que daí podem resultar para toda a família.

Compete à «dona de casa», vigiar para essa perfeita higiene e fazer compreender à criada os benefícios para a saúde que podem advir duma perfeita lavagem da louça.

Antes de mais nada põem-se os pratos em pilhas, tendo-se-lhes tirado os detritos de comida.

Mesmo que haja lavadouros é conveniente utilizar dois alguidares, pois a louça lavada directamente nos lavadouros parte com mais facilidade.

Deita-se água quente nos alguidares e no primeiro duas colheres de sopa de qualquer adstringente (sonasol, macazul, etc.) pois tira as gorduras e ajuda eficazmente a lavagem e o seu custo é relativamente barato.

Com a ajuda de um esfregão macio começa-se a lavagem, pelos copos, chávenas e pratinhos ou taças de vidro. Em seguida pelos pratos e vai-se passando tudo pela água do outro alguidar, pondo-se em seguida a escorrer.

À água já esfriada junta-se mais alguma bem quente e com um esfregão áspero lavam-se os talheres.

Nessa mesma água faz-se a primeira lavagem da louça

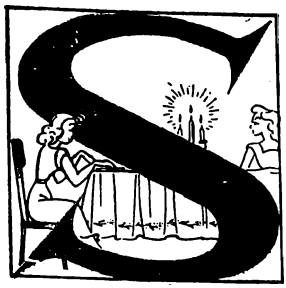
de cozinha, com esfregão de arame, sabão e sonasol. Noutra água limpa passam-se os talheres e toda a louça de cozinha.

Para as cafeteiras emprega-se um piassaba que só serve para esse fim.

Aquece-se uma cafeteira de água bem quente e deita-se por cima dos pratos, chávenas e talheres que estão a escorrer nos lavadouros. Os talheres limpam-se primeiro do que a outra louça e vão-se pondo separados no tabuleiro próprio.

Os panos de limpar a louça são: um para copos e chávenas, outro para os pratos, outro para os talheres e um escuro para limpar a louça de cozinha por fora e os alguidares.

As Refeições



E na cozinha se preparam as refeições, na sala ou casa de jantar são elas saboreadas. Nada mais interessante do que uma cozinha de aspecto agradável e bonito, mas a limpeza e a ordem devem ser as características especialmente recomendáveis na cozinha; ora na sala de jantar, se a limpeza e a ordem lhe convêm igualmente, o certo é que a beleza e a harmonia são-lhe indispensáveis. As refeições devem ser em ambientes agradáveis aos olhos.

Como estas considerações dizem respeito apenas à vida íntima da família, não abordaremos nada da etiqueta dos jantares e almoços de festa e com convidados. Focaremos os jantares e almoços no decorrer quotidiano da vida doméstica.

Mesmo nas mais simples refeições da família, a toalha será posta com cuidado e com gosto. À mesa, o paladar e os

olhos colaboram. Os talheres serão dispostos com ordem e graça. Tudo estará limpo e brilhante, não se devendo ter sempre arrecadada a boa louça e pôr em serviço só a velha e de aspecto feio. Cada pessoa terá a sua saca do guarda-napo. Ensinar-se-ão as crianças a servirem-se dos seus guarda-napos e a dobrá-los e guardá-los nos envelopes que lhes pertencem.

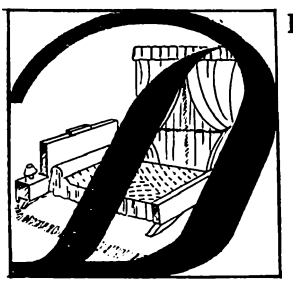
A criada de sala traz a travessa da cozinha e serve de roda, começando, é claro, pelo pai ou pela mãe. Se o avô, uma tia idosa, etc., vivem com a família, essas pessoas de idade serão as primeiras a serem servidas.

A criada tira os pratos servidos e põe outros.

Quando há muitas crianças, a mãe colocá-las-á a uma mesa *perto dela*, para não perturbar a refeição na mesa principal, e poder chegar-lhes os pratos sem aborrecer o marido com constantes saídas do seu lugar, ou então serve-lhe a refeição uma hora ou meia hora mais cedo; para assim a mãe fazer a sua refeição sossegadamente.

Mesmo nestas refeições em família, devemos habituar-mo-nos a comer dentro das boas regras da civilidade, porque logo se denuncia, numa casa de fora, ou diante das visitas que se recebem, a falta de hábito de comer com distinção e elegância. «Não possui desembaraçadas as boas maneiras quem não tenha sido ensinado, desde a infância, a adquiri-las como uma segunda natureza».

Os Quartos



DEPOIS da cozinha e da casa de jantar, temos os quartos. É claro que há ou pode haver muitos outros aposentos — e a casa de banho é, hoje, indispensável — mas aqueles três (a que nos limitamos neste esquisso sobre os deveres da dona de casa) são, por assim dizer, os principais, onde passam os factos quotidianos mais *ponderáveis* dum lar.

Durante a manhã os quartos devem ser limpos e arrumados. No arranjo dos quartos, como no arranjo da sala de jantar, bem se podem mostrar o gosto e a educação estética da dona de casa.

Quando, à noite, os filhos e o marido regressam ao quarto, para o necessário repouso, como lhes é agradável receber a sensação de conforto e de felicidade que dão a limpeza, a ordem e a graça com que se apresenta esse refúgio da casa!

Ela mesma, a dona de casa, participará desse conforto

e dessa felicidade — que ela realiza com o seu senso do governo da casa, senso que é, afinal, um verdadeiro sentido da vida.

Então, nessa hora final do dia, em seu quarto, junto com o seu marido, livre das fadigas do trabalho, compreenderá melhor a sentença: — «Quem casa, quer casa».

E ela quis, realmente, a casa que mereceu, e fez essa casa com o querer da sua vontade e do seu amor.

O Equilíbrio do Orçamento Doméstico

administração dum lar é, na verdade e na sua essência, o mesmo que a administração duma empresa comercial; como esta, também a casa onde toda uma família vive, pode *prosperar* ou pode *falir*, conforme seja bem ou mal administrada. O futuro da «empresa familiar» está no tacto administrativo da «dona de casa»; ela deve ser a gerente hábil dessa empresa — íamos a dizer desse minúsculo estado com um governo de três pastas ministeriais — a das Finanças, a da Economia e a da Previdência —, e para estas três pastas um só ministro que é a «dona de casa».

Quando é que o marido e os filhos sabem ver tudo isto no simples e inglório governo da vida que decorre dentro das quatro paredes dum lar? Quando transpõem a porta dessas quatro paredes, tudo encontram em ordem, roupas para mudarem, a refeição pronta e na mesa, criados para os ser-

virem — e talvez não pensem dois momentos no que de administração financeira, económica e de previdência se traduz em todas essas comodidades. E não pensam em nada disso pelo facto de tudo isso se passar na sombra e aparentemente no mesmo ritmo e na mesma ordem do que se passa nas casas dos vizinhos e nas casas das famílias de todo o mundo. E, contudo, sabem que em muitas dessas casas acontece, um dia, a catástrofe, a tal falência em que todas as comodidades do lar findam, a família dispersa-se e cada um por seu lado procura refazer a vida. Que foi que aconteceu? Não podiam sustentar a vida, tudo caro, poucos ganhos! Será isto verdade, muitas vezes; mas quantas vezes a verdade não estará na incompetência do «governo»? Pelo menos, teria sido possível evitar a catástrofe, se todos soubessem, informados e advertidos pelo «governo» da casa, que de modo nenhum se devia gastar mais do que se ganha. É preciso, pois, que uma casa tenha, como um estado (que o é, em ponto pequeno), um poder executivo forte e esclarecido: o seu governo, o tal governo de um só ministro responsável que é a «dona de casa».

Ora o que é que faz um governo, antes de mais nada, para evitar a catástrofe? Realizar o equilíbrio do orçamento, e este equilíbrio realiza-se prevendo as receitas e as despesas do Estado, de modo que estas não excedam aquelas. É certo que o problema para um Estado reveste-se duma complicação que está longe de ter na economia doméstica, por todas as razões e mais esta: as receitas, numa casa, são, em geral, fixas, e o busílis está na previsão apenas das despesas. Em geral é assim; mas, com esta simplificação embora, o problema é, em essência, o mesmo: o equilíbrio orçamental; e a simplificação existe relativamente apenas, está claro; porque, encarado em si mesmo, o «governo» duma casa não é nada simples como possa parecer. Já o dissemos acima.

A «dona de casa», o «governo», terá, pois, antes de mais nada, como os governos estatuais, de estabelecer um orçamento com todas as receitas e despesas previstas. Fará um cálculo para cada mês, enumerando com precisão todas as fontes de *receita* e todas as *despesas:*

Plano orçamental do mês de .....

RECEITA:

.....	.....$...	
.....	.....$...	
.....	.....$...	.....$...

DESPESA:

A) *Despesas fixas:*	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
B) *Pertences da Casa:*	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
C) *Manutenção:*	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
D) *Pessoal:*	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
E) *Educação:*	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
F) *Higiene e Saúde:*	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
G) *Benfeitorias:*	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
H) *Recreio:*	.....	.....$...	
	.....	.....$...	
	.....	.....$...	.....$...
		SALDO:	.....$...

Doze destes planos mensais constituem o plano anual, o orçamento da casa, de cujo equilíbrio resultará a alegria e o bem dessa pequena comunidade que é a Família.

Na *Receita* incluem-se, como é óbvio, os *ordenados* ou *salários* que os membros da Família recebem, admitindo que o mesmo espírito de solidariedade económica os liga e os mantém unidos. Uma boa educação moral tem, neste capítulo, uma importância muitas vezes decisiva. Conhecemos famílias cujos pais, por uma errada compreensão do seu afecto, deixam que os seus filhos, trabalhando e ganhando já, não contribuam com parte dos seus ganhos para a vida económica da casa, na qual, no entanto, eles participam negativamente, isto é, nas verbas das despesas. Desta maneira, os seus ordenados ou salários não podem contar como receita. Este critério é deplorável até pelas consequências morais. Os ordenados ou salários desses membros da família devem entrar por inteiro no cálculo orçamental, por inteiro entrando, nesse caso, todos os gastos que correspondam àqueles componentes da comunidade; se parte dos gastos deles (por exemplo, vestir, calçar, fumar, etc.) ficam à sua conta, e se eles contribuem apenas com um quantitativo fixo para o comer, tratamento de roupa, etc., é esse quatitativo, então, que entrará nas verbas da Receita.

Entram também na Receita outros rendimentos certos como aluguéis, etc. A base da segurança familial deve estar nos rendimentos certos.

Na *Despesa* temos a enumerar, em geral, uma quantidade de títulos superior aos da Receita. Podemos, para melhor aprender a natureza dessas contas, encará-las em 8 grupos, conforme já se depreendeu do esquema acima apresentado dum plano orçamental para um mês. Cada grupo tem as suas divisões variáveis:

A) *DESPESAS FIXAS*	*Aluguer* *Impostos e Contribuições* *Seguros* *Diversos*
B) *PERTENCES DA CASA*	*Móveis e Utensílios* *Roupa da casa* *Diversos*
C) *MANUTENÇÃO*	*Alimentação* *Vestuário* *Calçado* *Tratamento de roupa* *Água* *Electricidade* *Gás* *Carros diários* *Diversos*
D) *PESSOAL*	*Criados* *Gorjetas e Gratificações* *Diversos*
E) *EDUCAÇÃO*	*Colégios, Liceus, etc.* *Livros* *Material didáctico* *Diversos*
F) *HIGIENE E SAÚDE*	*Médico* *Farmácia* *Diversos*
G) *BENFEITORIAS*	*Obras* *Consertos* *Jardim* *Diversos*

H) *RECREIO*

- *Correspondência*
- *Livros, Revistas e Jornais*
- *Teatros, Cinemas, Diversões*
- *Passeios e Viagens*
- *Festas e Recepções*
- *Férias*
- *Diversos*

As divisões e sub-divisões aqui indicadas corresponderão ao essencial da vida económica de um lar regularmente constituído. As peculiaridades de certos lares poderão, é claro, estabelecer mais divisões e sub-divisões ou determinar mudanças de títulos; mas o que nós pretendemos é dar o tipo dum quadro geral suficientemente elucidativo para a organização dum plano de orçamento.

Como nem todos os meses estão igualmente sobrecarregados, mas como, por via de regra, a receita é mensalmente a mesma, o «governo» da casa fará todas as habilidades possíveis para que o dinheiro disponível no decorrer do ano se distribua de modo a evitar situações desesperadas em tal ou tal mês. Há os meses terríveis das contribuições, do pagamento de colégios, etc. Estes meses terríveis deverão ser contrabalançados com outros menos dispendiosos. Há as contas imperiosas dos grupos A), C), D), E), e F), algumas delas de um trágico bem doloroso, como quando uma doença grave entra numa casa; serão as contas dos grupos G) e H), respectivamente de «Benfeitorias» e «Recreio», que deverão ser sacrificadas para estabelecer o equilíbrio, e feliz a casa em que o bom senso pode ainda recorrer a esses meios.

Pela importância das cifras que correspondem aos diferentes grupos da *Despesa*, não é difícil adivinhar os gastos e a psicologia duma família. Por exemplo, quando (em face duma receita razoável) aparece aliviada ou quase nula a des-

pesa de «Recreio», «Benfeitoria», «Educação», «Pessoal», «Pertences da Casa», e mesmo a de «Higiene e Saúde», muito parca, mesmo, a da «Manutenção», verificámos estar em presença duma família avarenta ou que um comando avarento dirige, num repugnante divórcio do sentido da vida. Numa família onde o espiritual predomina ou constitui uma necessidade nobre e desejada da existência, a «Educação» e o «Recreio» (Livros, Revistas e Jornais; Teatros, Cinemas e Diversões) são contas de quantitativo elevado. A psicologia do mundano sobrecarrega, em «Recreio», as contas de Teatro, Cinema e Diversões, de Festas e Recepções, etc. Os que muito gostam de ostentar grandezas, elevam as contas do «Pessoal», «Benfeitorias» e algumas de «Recreio».

Ora uma boa «dona de casa», uma sensata administradora dessa «empresa familiar» que é o lar, um compreensivo governo desse minúsculo estado que é a família, terá de conduzir a vida económica da casa dentro dum critério de prudente equilíbrio orçamental, sem a preocupação de ostentações que conduzem ao desastre, mas sem a preocupação estreita de poupar até à mutilação da vida e à destruição de um mínimo de prazeres sãos e legítimos que a vida pode comportar. Esta mutilação e esta destruição só se compreendem em plena crise, e é sempre um mal dramático com suas funestas consequências. Para que amanhã não surja tal crise, fixemos sempre este princípio basilar (mas muitas vezes esquecido): nunca e nunca, portanto, feito um plano dentro de um orçamento equilibrado, deverão ser permitidas despesas não previstas que façam desequilibrar o orçamento estabelecido.

Mas nem sempre as despesas podem ser comandadas no decorrer do ano para o qual se estabeleceu o orçamento (uma doença prolongada, por exemplo, vem transtornar tudo); por outro lado, uma quebra na receita (desemprego, por exemplo), traz o pânico ou a apoquentação. Contra todos esses

imprevistos é que a dona de casa deverá pôr à prova a sua previdência. Para não recorrer a uma medida drástica e dolorosa (e desequilibradora, até, moralmente, da vida da comunidade familiar), a dona da casa, desde o começo da sua *gerência* normal, recorrerá a todos esses meios de economia do dia a dia, que quase se não vêem, de que quase não damos conta, e que constituem o verdadeiro tacto do «governo da casa». Os principais meios dessa economia do dia a dia, são:

1) Ter a casa exactamente sortida e evitar despesas ou gastos inúteis;
2) Saber comprar;
3) Conhecer diversas formas de aproveitamento.

TER A CASA EXACTAMENTE SORTIDA E EVITAR GASTOS INÚTEIS — Quer dizer que a «dona de casa deverá dispor do necessário para a vida normal do seu lar, sem as demasias que, em regra, se perdem inùtilmente, porque se estragam ou se esbanjam. Em breves palavras: não se deve gastar de mais. É preciso habituar-se, a «dona de casa», a calcular o peso exacto e necessário dos géneros que compra, para evitar *restos* e perdas, bem como a medida exacta e necessária dos tecidos de que carece, etc.

Pensemos sempre que é um gasto inútil que, na continuação, pesará na balança orçamental doméstica, por vezes de um modo bem manifesto:

1) *O gás* do fogão que se esqueceu de apagar logo após ter servido;

2) *A electricidade* consumida por uma lâmpada que se deixou acesa num sítio pouco frequentado da casa, ou con-

sumida por várias lâmpadas acesas onde, pelo menos em certo momento, bastaria uma;

3) *Os fósforos* que se petiscam negligentemente, queimando dez em vez de um ou dois; que se deixam molhar, etc.;

4) *O sal* que humedece ou se estraga em recipientes de ferro e nas embalagens de papel da origem; que se pulveriza em recipientes não fechados;

5) *O azeite* depositado no fundo das garrafas vazias e nas sertãs; que se deita em demasia nas saladas, etc.;

6) *A manteiga* que fica colada ao papel da embalagem ou que fica a engordurar a manteigueira; de que se abusa na cozinha; que se deixa a ganhar ranço, etc.;

7) *O sabão* que se deixa derreter, ou cujos bocados finais se deitam fora;

8) *O leite* que se deixa entornar, ou ir por fora (ao fervê-lo), ou que se deixa estragar;

Etc., etc.

SABER COMPRAR — Não é tão fácil como se pensa. Não comprar coisas inúteis ou dispensáveis é a primeira condição. Compras inúteis são compras mortas — disse um autor especialista destes problemas domésticos. Ora o que é morto, enterra-se — continua o mesmo autor: «A vossa casa tornar-se-á, assim, pouco a pouco, um cemitério».

Na compra de coisas úteis conhecer os *preços,* as *qualidades* e as *oportunidades.* Alguns exemplos colhidos ao acaso do autor a que nos referimos acima:

a) Os legumes e a fruta têm sua estação própria, durante a qual mais abundam, com melhor gosto e melhor preço. Convém conhecer a estação própria dos diferentes legumes e frutas.

b) Pela frescura e volume conhece-se a qualidade dos legumes; pelo odor e o peso a qualidade dos melões; pela côr a maturidade dos frutos e de certos legumes, como o tomate, a beringela, etc.

c) Pelo aspecto e cheiro também se podem conhecer as condições da carne que se compra.

d) Convém estar ao par dos preços em concorrência.

e) No peso do peixe, é preciso contar com a espinha, cabeça, pele, variável com a espécie.

f) A frescura do peixe conhece-se pela cor vermelha das guelras, pelo arqueado dos olhos, pelo brilho da pele, pela firmeza do corpo, por certo cheiro agradável a «peixe fresco».

d) A qualidade dum tecido reconhece-se pela sua textura (desfiar ligeiramente para verificar a lã pura), pela espessura e pela maleabilidade.

Estes são alguns casos, entre os muitos em que se deve exercitar a dona de casa que quer comprar com a consciência de quem sabe o que compra.

CONHECER DIVERSAS FORMAS DE APROVEITAMENTO — é outro capítulo não menos importante e aquele em que o espírito prático da «dona de casa» melhor se manifesta. Ela pode, mesmo, engenhar muitas dessas formas de aproveitamento; para as menos engenhosas vamos propor algumas interessantes:

Saco com sabão para aproveitar os pequenos restos de sabão. Faça-se com um tecido branco e sólido um pequeno saco de 10 centímetros por 5 centímetros. Vão-se metendo lá dentro os restos de sabão que, de outro modo, se deitariam fora. Podereis assim lavar as mãos com esse saco, como se ele fosse o próprio sabão. Quando o saco estiver vazio, será de novo cheio.

Esponja de pano para limpar e esfregar as mesas da cozinha. Esfarrapem-se e esfiem-se pequenos bocados de pano que já não sirvam, e com isso encha-se um saco de tecido branco e resistente, que se fechará cosendo com um ponto miúdo, obtendo-se uma pequena almofada, fácilmente lavável.

Pão ralado: Em vez de deitar fora as côdeas de pão, metam-se na fornalha, secando-os em calor brando. Em seguida separe-se o miolo, que não aloirou, da côdea aloirada. Esmague-se um e outro separadamente, por meio de um rolo ou duma garrafa a fazer o trabalho de rolo. Obter-se-ão assim *pão ralado queimado* e *pão ralado branco* que serão guardados, em recipientes próprios, na cozinha.

Jornais: Com jornais velhos podemos polir vidros e cristais, porque a tinta de impressão é excelente para isso. Podemos também utilizá-los como esfregão para limpar sertãs, fundos de caçarolas, etc., antes de os lavar. E, assim, poupareis água e esfregões de pano.

Restos de vinho: Compre-se um pequeno pipo para vinagre, onde se deitará um pouco de vinagre de boa qualidade (em proporção com o tamanho do pipo); deite-se-lhe um dente de alho, um bocadinho de estragão, e depois despeje-se dentro do pipo a quantidade de vinho branco (que seja bom) correspondente a um terço da capacidade do referido pipo. Todos os dias, os restos do fundo das garrafas do vinho em uso, serão deitados ou escorridos no pipo — e assim se obterá um excelente vinagre de vinho para o consumo da casa.

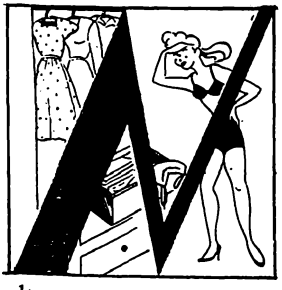
Para limpar banheiras de esmalte, serve uma velha meia de nylon. Para utilização dessa velha meia na limpeza do esmalte das banheiras, empregue-se sabão, ou gasolina nas manchas mais teimosas (cautela com o fogo), ou ácido clorídrico distribuído em três partes de água para o depósito calcáreo que tão frequentemente se forma no fundo.

Para perfumar os bolos, crepes, etc.: Descascai as laranjas com a faca de descascar batatas; depois cortai com tesoura, em pedaços tão pequenos quanto possível, as longas tiras de casca das laranjas; metei esses pedacitos num boião ou num frasco de gargalo curto e boca larga, que enchereis de rum. Esta preparação conserva-se indefinidamente, podendo-se sempre contrabalançar o gasto com novos pedacitos frescos de casca de laranja.

Algumas colheres desta preparação caseira deitadas nos bolos, crepes, etc., perfumam agradàvelmente.

Quanto mais ainda poderíamos acrescentar? E quanto não pode inventar a imaginação da «dona de casa» devotada à canseira do equilíbrio do orçamento. Estas pequenas coisas, no decorrer de todo um ano, podem evitar medidas violentas de restrição para compensar despesas inesperadas que, por exemplo, uma doença mais longa ocasionou — e podem permitir que, nesse ano, toda a família, sem afectar gravemente a economia doméstica e dentro, mesmo, do previsto no plano orçamental, vá gozar, na praia ou no campo, um bem merecido mês de férias.

Não tenho nada para vestir



NÃO tenho nada para vestir, é uma frase que todas as senhoras dizem e eu pela minha parte, também a respeito. Lamentamo-nos todas do estado do nosso guarda-roupa e a mais séria e menos garrida de nós não escapa a esta lei comum.

É uma verdade! Chega uma altura, por mais razoáveis e menos exigentes que sejamos, e sobretudo na primavera, tanto por causa do alegre sol que trai os menores vestígios de velhice dum vestido, como pelo desejo universal de mudar de fato depois do inverno, chega uma altura, dizia eu, em que a necessidade desta renovação nos faz suspirar: — «Não tenho nada para vestir».

Seria bem injusto apodar de frívola a mulher que oferece às pessoas com quem convive um aspecto cuidado e agradável.

Saber vestir-se com uma despesa limitada, saber manter-

-se fresca e limpa quando o emprego ou os filhos a monopolizam, multiplicar os milagres para ser elegante mesmo quando «não se tem nada para vestir», parece-nos, pelo contrário, merecer um prémio de virtude, se se pensar nos esforços que isso exige, a par com verdadeiras qualidades de fundo: — cuidado, ordem, gosto, sinceridade para consigo mesma, coragem, habilidade e actividade.

Porque há, então, tantas mulheres mal vestidas? Porque uma das qualidades enumeradas acima não basta; são precisas todas. É preciso possuir o espírito de ordem, o cuidado, a habilidade, a disciplina, que permitem fazer durar um vestuário, conservando-o, reparando-o e transformando-o.

Mas é preciso também ter o sentido da estética, o gosto, a imaginação, a atenção, a reflexão, a decisão que são indispensáveis a uma escolha do tecido e da maneira como ele convém. Ainda é preciso ter mais a clarividência, a sinceridade e a coragem, qualidades às quais se deve o conhecer-se a si mesma sem fraquezas, que sabe eliminar impiedosamente o modelo que interditam a idade, a silhueta, as ocupações e a falta de possibilidades financeiras.

Deixai-vos arrastar à satisfação da fantasia dum instante, obedecendo a um impulso, guiadas apenas por uma irresistível vontade passageira sem que o raciocínio intervenha, e vereis talvez gravemente comprometido o vosso orçamento, se não tiverdes o heroísmo de suportar durante meses as consequências de uma falta de gosto ou duma escolha desageitada.

Constituir um guarda-roupa, renovar uma ou outra peça do enxoval exigem muita sensatez, quando o orçamento de que se dispõe para a «toilette» não admite enganos.

Uma compra rápida traz em si mesma, oito vezes em cada dez, o seu castigo: o modelo, tão sedutor na loja de modas, iluminado pelas luzes lisongeiras e na atmosfera pro-

pícia do salão de vendas, perde a sua mágica atracção fora do quadro que lhe dava valor. Uma vez em casa, apercebemo-nos de que ele já está demasiado visto, que não é original, que a sua cor não condiz com as outras peças de vestuário e que não poderá ser usado.

Acontece também que, por motivos ponderáveis, teve-se necessidade dum vestidinho prático, mas que, incapaz de se resistir à sedução dum vestido de «cocktail» e à capciosa lisonja da vendedora, sai-se sem o vestido indispensável mas com aquele com o qual poucas vezes se sairá.

Não ter nada para vestir (e por vezes acontece que o lamento famoso tem justificação) é um problema sério, problema infinitamente difícil de resolver e que requere tanta inteligência e bom senso como gosto e discernimento.

Golpe de vista económico

Trunfo número um
na arte de possuir muito, gastando pouco

TER golpe de vista económico é possuir a faculdade de saber ao primeiro olhar qual é o melhor partido a tirar duma coisa. Este dom é possuído naturalmente por certos seres. Mas também se adquire e se desenvolve. O golpe de vista económico tornar-se-á no vosso trunfo principal na arte de possuir muito gastando pouco.

Tenho uma amiga que possui esse golpe de vista económico, à primeira vista ela determina a utilização prática de um objecto que para outras é inútil. Num segundo ela pesa os prós e os contras e raramente se engana. Ela saberá sempre encontrar, entre montões de coisas, a única excepcional e valiosa, o lenço com um desenho adorável, as meias, as luvas, o chapéu, etc. Gasta menos do que as outras e as amigas dizem que ela tem sorte o que não é inteiramente exacto. Esta sorte é apercebida pelo seu golpe de vista e a

sua inteligência tira daí proveito. Ela observa, e como se dedicou a ver bem, a escolher, a calcular, o seu golpe de vista económico tornou-se nela uma segunda natureza. Ela *vê*, mas também teve muito trabalho para adquirir esta qualidade.

Um dia esta amiga chegou a minha casa acompanhada da filha, de quatro anos, as duas muito frescas, tão novas, envergando vestidos iguais de cassa bordada.

— Que diz a isto? perguntou ela, rodando sobre si mesma e arrastando a filha no mesmo movimento.

— É adorável. Onde descobriu esse tecido?

— Minha querida, é o primeiro vestido de baile da mamã.

— Mas ele estava amachucado e rasgado nalguns pontos. Como fez esse milagre?

— Lavei-o, talhei-o e, pronto! Tive alguns aborrecimentos com os rasgões, mas está tudo bem escondido. Veja, a mamã já não o reconhecia!

— Nem eu!

E já não falo de cortinas cortadas de velhos estores, serviços individuais bordados a ponto de cruz tirados de antigas toalhas de estopa e linho caseiro, cabeções e punhos, de antigas rendas guipures e mil e uma coisas que a sua habilidade inventa todos os dias. A minha amiga vive desafogadamente, apesar dos seus recursos limitados, num quadro agradável, devido tanto ao seu gosto como à sua habilidade e economia.

Os Saldos
Tentações ultra-perigosas

atracção número um dos armazéns, grandes, médios e pequenos, são incontestàvelmente os saldos. De repente, por causa dum pequeno letreiro sobre o qual a palavra SALDO parece tocar trompa, uma multidão de mulheres precipita-se sobre um balcão, com os olhos e as mãos para a frente. Mil mãos apalpam os bocados de tecido etiquetado, rasgam-se, entre-devoram-se, com o reforço da voz e dos cotovelos. Se uma mulher consegue um retalho, logo vinte outras a seguem, excitadas, disputando: «Fui eu a primeira a pegar-lhe». «Fui eu que a vi mas você meteu-se na minha frente».

A estrada dos saldos é bem frequentemente uma ilusória estrada de Damasco, uma estrada estreita e sem saída. A palavra age como um projector sobre os espíritos. Comprando-se em *saldo*, compra-se barato. Compra-se o quê?

Um retalho útil com que fará um vestido para a sua filha, uma blusa para seu uso pessoal, muito bem! Atingiu o seu fim. Mas comprar não importa o quê nem importa como, só pela fascinação de um saldo, isso não. Comprar uma coisa sem utilidade, sai demasiado caro. Distinga os saldos de qualidade dos outros que o não são, para não se importar com estes.

Comprando um vestido ou um objecto, emprega-se capital. Troca-se o dinheiro, que tem um valor determinado, por um objecto ou um género necessário. Uma compra, qualquer que seja a sua importância, não se deve fazer de ânimo leve. Prepara-se, estuda-se, discute-se.

Em primeiro lugar, possuir a «consciência» das compras, isto é, comprar tudo quanto seja necessário, mas apenas o que é necessário. Comprar à toa é, como a expressão o indica, uma falta de senso. Certas compras constituem uma colocação de capital, outras um desperdício.

Lance um olhar à sua volta, aos seus armários, aos seus guarda-fatos e à sua dispensa. Quantas coisas úteis lá estão? Faça o cálculo das somas mortas, que Você matou com o «Flit» dos seus estouvamentos. Ah! isso representa um capital que, na altura precisa, se o tivesse em moeda soante, seria sensatamente empregado.

A compradora consciente e organizada começa por não comprar coisas inúteis. E isto não é uma regra, é uma lei. Uma lei do equilíbrio, da inteligência, do bom-senso.

Tem dinheiro que lhe chegue para deitar pela janela fora? Não. E no entanto muitas mulheres desperdiçam ao acaso muitas notas de banco como se elas nascessem numa árvore.

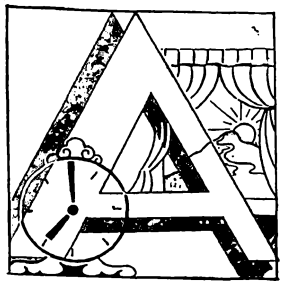
Aprende-se a ler, a escrever, a tocar piano. Aprende-se também a comprar.

Algumas donas de casa possuem este dom inato. Outras terão de o adquirir e depois cultivá-lo.

No momento de realizar uma compra, interrogue-se: «É indispensável? Útil? Agradável?». Não hesite na resposta. No primeiro caso, realize a compra; no segundo, espere a melhor ocasião; e no terceiro, obtenha a certeza de que não a realizará em detrimento de uma outra compra mais valiosa.

Ordem e Método

Organizar o trabalho é economisar o tempo



dona de casa sabe que toda a tarefa ritmada, realiza-se fàcilmente e exige um mínimo de esforço.

Antes de começar uma tarefa deve pois reflectir sobre o que vai fazer. Prepara e põe ao alcance da mão os utensílios e ingredientes que vão ser utilizados. Arruma e limpa, desde que já não sejam precisos, os objectos que acabaram de servir. Este método evita a desordem e é mais fácil colocar as coisas nos seus lugares, uma por uma do que se debater no meio duma confusão de utensílios deslocados.

Primeiras horas da manhã

Para vigiar o seu lar e o manter bem cuidado, tem a dona de casa de levantar-se cedo, fazer uma toilette sumária, vestir um robe e começar a ocupar-se dos filhos que vão para

a escola, em seguida prepara o pequeno almoço que será tomado em conjunto. Lança um último olhar às malas do colégio.

Com o marido no trabalho e os filhos na escola o ambiente torna-se calmo.

Então, ela encara o seu plano de conjunto para todo o dia.

1.° — Abre as janelas para arejar as casas, faz convenientemente as camas.

Uma vez por semana e cada uma por sua vez faz-se limpeza a fundo das divisões da casa.

Tira para fora da divisão a tratar nesse dia as cadeiras depois de as ter limpo cuidadosamente. Bate os tapetes e limpa as paredes com uma vassoura, coberta com um pano branco. Limpa também as tampas dos armários pela parte de cima.

Limpa vidraças e espelhos. Trata dos soalhos, varrendo e pondo cera. Em seguida puxa o lustro com uma escova de cabo. Por fim cuida de limpar os «bibelots» com um pano fino.

Nas outras divisões limpa o pó e passa um pano de lã pelo chão.

A cozinha

As suas compras para as refeições foram feitas na véspera ou na manhã do próprio dia. Aproveitando as condições vantajosas que oferecem sempre os comerciantes em certos dias, estabelece com cuidado a ementa que deve ser variada e completa, composta de um prato substancial em força e calorias (carne, peixe, ovos) e um prato refrescante, rico em vitaminas, (legumes, frutos). Ela desconhece a monotonia, sabe utilizar os restos, fazendo deles um novo prato, de bom paladar, aspecto agradável e económico.

Quando o almoço está pronto, ela veste um vestidinho simples e lavável ou saia e uma blusa fina e agradável.

Lavar e passar a ferro

Na véspera do dia destinado à lexívia a roupa é cuidadosamente escolhida (branca a um lado, a de cor a outro) é posta de molho em água com sabão.

De manhã a dona da casa lava a roupa de cor enquanto que a roupa branca está em sabão. Depois ensaboa-a, põe-a na lexívia, onde não deve estar mais de 2 a 3 horas, torna a passar a roupa por sabão e deixa-a estar em água limpa de um dia para o outro. Depois da roupa enxuta, dá-lhe uma volta, cose-a e prega botões na que está precisada; borrifa e passa a ferro 2 dias depois, conforme tenha enxugado e também conforme as saídas obrigatórias como por exemplo a ida ao mercado.

A roupa deve estar nas gavetas o mais tardar na quinta-feira, para não atrazar o bom andamento do serviço.

Para todos os trabalhos que podem sujar, usa uma bata, com mangas bastante largas para lhe dar inteira liberdade de movimentos e protege os cabelos com um lenço de cabeça.

Prevendo e ecônomisando

Na despensa a dona de casa tem sempre uma reserva (embora pequena) de açúcar, arroz, farinha, feijão, grão, enchidos, azeite, vinagre, pimenta, sal, etc. Logo que enceta esta reserva, substitui logo o produto utilizado. Ela não quer pertencer àquela categoria de donas de casa, que pedem emprestado às vizinhas, fazendo assim uma triste figura.

Prevendo, assegura a sua tranquilidade e a de toda a família. Luta com falta de memória? Nesse caso faz listas, onde vai anotando todas as faltas e quando sai a compras, consulta as listas, não havendo assim esquecimentos. Um esquecimento sai caro: O tempo é dinheiro e o dinheiro é precioso.

Ela compreende que a sensata distribuição do dinheiro doméstico pelas compras feitas com inteligência é um grande factor de equilíbrio. A negligência nas compras diárias, arrasta consequências mais graves ainda do que a grande despesa extraordinária. São as pequenas economias de todos os dias que estabilizam um orçamento, base da prosperidade de um lar.

Quando ela vai a compras

A dona de casa tem sempre uma finalidade precisa, pois que o seu tempo é limitado, tem no seu orçamento, três espécies de provisões a fazer: *as compras diárias* (a carne, o leite, o pão); *as compras bi-semanais* (os legumes, as frutas, a manteiga, os ovos); *as compras mensais* (o azeite, as conservas).

Para ir ao mercado uma ou duas vezes por semana a dona de casa escolhe um casaco de lã de cor escura; as grandes algibeiras aplicadas permitem-lhe, ter à mão o porta-moedas, as chaves e as luvas.

Deve manter-se fiel aos fornecedores que a experiência lhe aconselhar. Apreciando a qualidade da sua mercadoria, ganhará a sua estima, aconselha-la-á os seus melhores produtos, far-lhe-á beneficiar de preços mais baixos, de certas novidades. O comerciante tem mais atenções e favorece as clientes certas.

Ela aprendeu a calcular correctamente o peso preciso para as suas necessidades, de modo a evitar prejuízos com as sobras, quando se trata de géneros deterioráveis.

Se compra mais do que o peso é com a ideia bem amadurecida de fazer mais uma iguaria.

Dá-se bem com o carniceiro e aprendeu mesmo a conhecer as diferentes partes do animal e a sua utilização apro-

priada (assados, guizados, grelhados, cozido). Exercitou os olhos e o olfato a conhecer pelo aspecto se a carne é tenra e fresca.

Passeios

Apesar dos seus múltiplos afazeres a dona de casa cuida de si com esmero, pois aos olhos do mundo e dos filhos tem de ser sempre perfeita.

Para ir buscar os seus filhos à escola, veste-se com simplicidade, casaco direito e sapatos de salto raso.

Dá aos pequenos um passeio de três quartos de hora, pois que recreados, calmos e bem dispostos, os estudantes lancham, ficando logo aptos a dedicar a sua hora ao estudo. Na tarde de sábado a mãe acompanha os filhos à matinée infantil.

Para lhes dar brio e desenvolver neles o sentimento da elegância, ela usa um vestido estreito, em fazenda ou seda gorgorão, azul marinho ou preto. Um chapéu e luvas condizentes dão a nota de cor alegre.

Ela previu para sair à noite com seu marido, um vestido preto em «faille» ou tafetá, cujo corpo se mantém, com firmeza ao nível do pescoço, ou decotado, sobre um colar brilhante.

Simplifiquemos as Limpezas

MUITOS outros países que não o nosso, como América do Norte, Suíça e Escandinávia, por exemplo, compreendeu-se que libertar a mulher do excesso das tarefas caseiras era contribuir em grande parte para a felicidade dos casais e para a estabilidade dos lares. Não se trata de a conduzir à inactividade completa — o que seria absurdo e, aliás, impossível. Não! Trata-se tão sòmente de simplificar aquelas tarefas, de apetrechar convenientemente o lar e de preparar os membros da família para a compreensão de todas estas vantagens, de modo que a dona da casa possa cumprir a sua missão com um mínimo de fadiga e de complicações. Vamos ajudá-la com os nossos conselhos.

Aos bons operários, boas ferramentas.

Conhecem este ditado. Pode dizer-se que a boa ferramenta faz o bom operário? Que não! Mas é bem um facto.

É que o mau operário não cuida das suas ferramentas, e mesmo que estas no começo, tivessem sido tão boas como as de qualquer outro, elas se tornaram ràpidamente incapazes de servir em consequência da negligência com que as tratou e da desordem em que sempre as teve.

NÃO SE PODEM FAZER LIMPEZAS EFICAZES, MESMO DE OBJECTOS MUITO SUJOS, SE NÃO SE POSSUIR UM MATERIAL RIGOROSAMENTE NECESSÁRIO, isto é: vassouras, escovas, panos da casa e dos móveis, etc. Portanto, começar-se-á por isto mesmo. Quando se devem limpar coisas muito sujas (fogão com crostas, limpeza de sebo, etc.) usam-se tampões de papel e de pano que se deitam fora ou se queimam depois de servirem, o que facilita a manutenção da limpeza.

Para uma boa dona de casa, tudo quanto lhe é preciso e todos os seus indispensáveis instrumentos de trabalho estão sempre à sua disposição e prontos a servir, porque ela os conserva em bom estado.

Deve-se respeitar a ordem lógica da limpeza

Começando pelas partes altas. Assim, quando se diz: Limpar a casa da cave ao sótão — não é lógico, pois que não se deve limpar de baixo para cima; isso equivaleria ao risco quase certo de tornar a sujar com o pó proveniente de cima. Mas a expressão «limpar a casa do sótão à cave» é a que cumpre adoptar, porque ela indica exactamente o que se deve fazer, pela mais rudimentar compreensão e observação dos factos.

Em qualquer divisão da casa, a limpeza deve começar pelo tecto, o lustre, as paredes e depois o chão. Entende-se que os móveis e os objectos fáceis de deslocar, quadros, cortinas, etc.

terão já sido limpos e tirados para fora do quarto. Se assim não for, depos de limpos, devem cobrir-se com papéis ou panos velhos limpos para que fiquem ao abrigo do pó que se deslocará no decorrer dos trabalhos seguintes.

Enfim, limpa-se o tecto no sentido da luz, isto é, da porta para a janela, se se trabalha com a janela aberta; no outro sentido, se se trabalha com um aspirador.

— NÃO SE DEVE ABRIR A JANELA DE PAR EM PAR, SE NÃO SE TEM ASPIRADOR ou se o vento sopra forte ou perpendicularmente à janela. É preciso evitar os turbilhões e remoinhos de ar que deslocam constantemente as poeiras e tornam a limpeza ineficaz.

— NO INVERNO NÃO SE DEVE SACUDIR NEM PANOS DO PÓ, NEM VASSOURAS OU ESPANADORES À JANELA DO QUARTO EM QUE SE ESTÁ A LIMPAR. A diferença de temperatura entra no quarto aquecido e o exterior possibilita a entrada da própria poeira que se pretende sacudir para fora.

— DEVE EVITAR-SE O EMPREGO DE GRANDES QUANTIDADES DE PRODUTOS DE LIMPEZA — Uma certa quantidade é indispensável para realizar um bom trabalho. Se se empregar uma grande quantidade, engorduram-se as partes que se querem limpar, o que dará depois muito trabalho a desengordurar. Por exemplo, se se põe demasiada cera num móvel ou no sobrado, dificilmente se poderá dar-lhe brilho. E, depois, se se empregarem, em abundância produtos tais como cristais de carbonato de sódio, ou potassa, que altera as fibras dos tecidos, a pessoa que faz a limpeza verá também alterada a pele das suas mãos, o que é evitável e cumpre mesmo evitar. Em primeiro lugar, porque é feio ter as mãos estragadas, e em segundo lugar

porque dificulta a execução de certos trabalhos de costura, pois a pele seca esgarça os fios do tecido de seda ou de «nylon», etc. E, finalmente, porque o uso em excesso dos produtos de limpeza torna-se um gasto inútil de dinheiro, sendo, portanto, um desperdício.

Quando se lavam madeiras ou paredes pintadas a óleo, começa-se pela parte de baixo, depois vai-se subindo progressivamente; ao passo que quando se lava com água, começa-se de cima para baixo, o que tem por efeito evitar escorrimentos de líquido que formam traços mais claros e que não se podem apagar.

Se for possível empregar vários processos de limpeza, começar-se-á sempre pelo mais simples, pois talvez seja o mais eficaz.

LEMBREM-SE DE QUE É MAIS FÁCIL NÃO SUJAR DO QUE LIMPAR — É preciso portanto habituar as crianças, desde os primeiros anos, a terem cuidado com os seus vestuários e com a casa. O tempo que se gasta a ensinar-lhes a ordem e a limpeza, não é tempo que se perde, mas, pelo contrário, serão menos limpezas a fazer para o futuro.

Com o pretexto de fazer uma limpeza geral não desarrume a sua casa, durante muitos dias; é preferível fazer a limpeza a uma só divisão de cada vez. Se tem uma mulher a dias para a ajudar e tem conveniência em limpar mais de uma casa ao mesmo tempo, deixe uma divisão (saleta ou escritório) por arrumar, ou faça de manhã a limpeza a essa sala, pois podem surgir visitas, e, assim, terá onde as receber, e sobretudo, poderá ser esse o refúgio para o seu marido: os homens gostam de uma casa asseada e detestam o contrário, mesmo com o pretexto das limpezas.

Preceitos de Limpeza

O tecto

TECTO — Esfrega-se no sentido da luz, isto é da porta para a janela com um vasculho ou uma vassoura coberta com pano branco muito limpo. Desde que o tecido esteja sujo, muda-se de tecido e de lugar.

As paredes

Quando cobertas de papéis pintados, passa-se com um pano semelhante ao que serve para o tecto, de alto para baixo e da esquerda para a direita. Se as paredes forem pintadas a óleo, e se queiram limpá-las com uma esponja molhada, é preciso começar de baixo para cima e da esquerda para a direita. Quando se enxaguar, trabalha-se de cima para baixo. Depois enxugam-se com outro pano limpo.

Vidraças e janelas

Antes de se ocuprem das vidraças, devem limpar-se-lhes as bandeiras e os caixilhos pela parte de fora e de dentro, assim como os peitoris. Se estes forem pintados com uma cor branca ou clara, o quarto ficará mais alegre. Não se esqueça que a decoração duma janela é um elemento muito importante para dar encanto ao interior de uma casa.
forem pintados com uma cor branca ou clara, o quarto ficará mais alegre. Não se esqueça que a decoração duma janela é um elemento muito importante para dar encanto ao interior de uma casa.

No que diz respeito às vidraças, o meio mais simples, mais rápido e económico consiste em limpá-las com a ajuda de um pano embebido em éter. O álcool e os produtos à base de álcool servem também para os vidros dos quadros. As janelas expostas ao sul exigem uma limpidez mais perfeita do que as que estão viradas para o norte, e o álcool nem sempre é suficiente para as limpar completamente, se acontece estarem os vidros muito baços.

As madeiras

A madeira branca dos móveis e sobrados, é lavada com água carbonatada e sabão com uma escova de grama, passa-se com água limpa e enxuga-se imediatamente com um pano de lã. A água com potassa misturada, dá brancura à madeira, mas torna-a filamentosa; o excesso de carbonato enegrece-a.

A madeira encerada deve ser limpa da poeira, cuidadosamente; depois untada de cera liquefeita pela essência de terebentina ou por aguarrás. Também já há à venda cera preparada própria para mobílias. (É preciso ter cuidado com estes produtos, que são inflamáveis, pelo que se deve evitar

a proximidade de qualquer chama, de lume de cigarro, lareira acesa, radiador eléctrico, aquecedores, etc.). Em seguida, dá-se-lhe brilho com uma escova de cerdas e acaba-se com um pano de lã.

Para dar a cera, é melhor empregar uma trincha da largura das tábuas do sobrado, do que empregar um pano que suja as mãos e desperdiça cera. A trincha molhada, ao fim do trabalho, num pouco de aguarrás, fica limpa para ser utilizada na próxima vez.

Quando se decapa um soalho com aparas de ferro, é preciso, em primeiro lugar, tirar a poeira; depois, com um pano molhado, esfrega-se uma pequena superfície do soalho, raspa-se com as aparas de ferro, apanhando em seguida, com uma vassoura e uma pá, as raspaduras. Trata-se depois, e de igual modo, uma outra parte do soalho, e assim sucessivamente. Quando toda a superfície esteja limpa, deixa-se secar bem antes de encerar. A humidade tem por fim amolecer a superfície que é mais fàcilmente atacada pelas aparas de ferro, facilitando o trabalho.

Os lustres

Limpam-se de acordo com o material que os constitui, tendo cuidado em não atacar os fios eléctricos, as lâmpadas limpam-se com um pano embebido em álcool desnaturado, e depois enxugam-se com um pano seco sem pêlos.

Os móveis

Quando a madeira dos móveis é envernizada ou polida, é preciso utilizar um pano de seda natural muito limpa para os limpar, pois de contrário corre-se o risco de riscar a madeira; quanto aos móveis encerados, são limpos com um pano

de lã ou de flanela de algodão muito limpos, para evitar os grãos de areia que deixam riscos.

Não querendo gastar horas a encerar os móveis, podem-se obter no comércio vernizes extra-rápidos que se aplicam num minuto com um algodão e que secam ràpidamente; servem também para os couros e para os mármores. Envernizam-se igualmente os soalhos, o que não impede de passar sobre o verniz um pouco de cera, nos sítios que são mais pisados. A cera e o verniz proteger-se-ão mùtuamente.

Portas e janelas

Depois das pinturas lavadas, e muito particularmente os plintos e as ombreiras de portas e janelas, ter-se-ão notado cuidadosamente todos os sítios que necessitam dum retoque.

É preciso não ter medo de manejar o pincel, pois deve pensar-se que um retoque, mesmo que fique um pouco visível enquanto está fresco — o que dura pouco tempo — vale dez vezes mais do que uma pintura suja.

Tecidos dos assentos

Tira-se-lhes bem a poeira, depois esfregam-se com uma boneca de pano embebida em gasolina. Esta boneca muda-se logo que esteja suja.

Tapetes

Depois de se lhes ter tirado a poeira, tiram-se-lhe as nódoas ou com água quente ou com um trapo e bensovaque, segundo a natureza da nódoa. Depois reaviva-se a cor; se está desmaiada em consequência da poeira, emprega-se água amoniacal a 10 partes por uma. Se as cores empalideceram por efeito do sol, emprega-se o vinagre puro ou casulo que

aviva as cores (produto à venda nas drogarias), esfrega-se com força em todos os sentidos, por meio de um pedaço de pano.

Chaminés de sala

Não pode uma casa ter bom aspecto se a chaminé de sala não estiver cuidada. A chapa das chaminés deve estar pintada e brilhante. O quadro de cobre bem polido, pode ser protegido por um verniz celulósico especial. Se o fogo tiver queimado os tijolos, devem estes tornar a ser pintados.

Mármore branco

Esfrega-se várias vezes com sal de cozinha e sumo de limão.

Mármore muito sujo

Faz-se uma massa com pó de pedra pomes e vinagre, deixa-se durante uma noite, esfrega-se e passa-se com água. Depois pode-se dar-lhe brilho com parafina e cera ou, simplesmente envernizar.

A chaminé é constituida de várias partes: Em primeiro lugar, do lar, que se limpa completamente da poeira, depois de uma parte de tela preta que fecha o lar e que se limpa com sal de chumbo. Em seguida, uma frente de fogão geralmente em mármore ou em tijolo. Depois da lavagem e secagem, encera-se o mármore e untam-se os tijolos com secante encarnado. Se a lareira tem uma banda de esmalte branco cingido por uma vara de cobre, a banda será lavada com água e sabão, passada por água limpa, e depois seca com um pano, ao passo que o cobre será esfregado com solarine. Depois de puxado o lustro, pode-se cobri-lo, a pincel, com uma leve camada de

verniz branco para metais que lhe conservará todo o seu brilho durante longos meses. Quando se quiser acender tira-se o verniz esfregando-se com álcool desnaturado.

Quanto ao cavalete ou às grelhas, conservam-se (de acordo com o metal de que são feitos) ou com produto de chumbo ou com qualquer produto para dar brilho ao cobre; ou, ainda, se forem de ferro forjado, com lixa de esmeril.

Soalhos

Logo que estejam um tanto sujos, passa-se-lhes um pano muito limpo (flanela de algodão), absorvendo bem a poeira. Se aparecem algumas manchas, tiram-se esfregando com uma esponja e um pouco de água limpa. Quando as manchas persistem, pode-se esfregar levemente com um pouco de pó de pedra pomes e um trapo húmido.

Como se procede para tirar a poeira

Pode-se utilizar a vassoura (existem vassouras de diversas formas) ou um aspirador eléctrico.

Este aparelho doméstico presta grandes serviços à dona de casa que o possui; permite uma eliminação completa da poeira, a qual é recolhida no saco. Graças a ele, a limpeza da casa é feita nas melhores condições porque evita a fadiga e permite um trabalho realmente operante. Eis aqui reunidas algumas indicações que, assim o esperamos, vos permitirão, minhas senhoras, executar com menos fadiga as vossas limpezas grandes.

Utilize convenientemente o frigorífico

frigorífico que, aos olhos da velha Europa, passa ainda por ser um objecto de luxo, está tão espalhado nos Estados Unidos como os nossos fogareiros de petróleo ou os nossos fogões.

O frio é ali um género de consumo tão corrente como o gás, a electricidade, o calor ou a luz.

No entanto, o frio impõe-se-nos, pouco a pouco, também a nós; e, nos prédios novos, cujos locatários dispõem de cozinhas completamente equipadas, o refrigerador faz parte doravante do material de base.

Aqueles que gozaram uma única vez dos benefícios da refrigeração, já não poderão mais passar sem ela, e nós podemos citar, entre vários, o exemplo duma dona de casa, modesta mas muito compreensiva, que comprou um refrigerador, no verão passado, pagando-o muito suavemente em prestações mensais compatíveis com o seu salário, o que de modo nenhum

significa um luxo ou uma exigência supérflua. Ela habita um alojamento tão quente que o leite se estragava em algumas horas, a manteiga derretia-se, legumes e frutas perdiam o frescor no breve espaço de um dia, obrigando-a a frequentes saídas para compras. Ela evita agora o desperdício de tempo e de géneros, que lhe causava prejuizos antigamente. A compra do frigorífico está quase a compensá-la. Ela foi muito simplesmente sensata.

O refrigerador serve para todas as estações

Muitas pessoas imaginam que um refrigerador só é útil e agradável no verão, no que não têm razão nenhuma. Durante todo o ano, mesmo nos dias mais rigorosos de inverno, o vosso armário frigorífico deve prestar-vos serviços.

Ele vos permitirá improvisar, em qualquer altura, uma refeição completa (com a ajuda das conservas, se se deseja variar mais).

Ele vos reduzirá ao máximo as corridas fora de casa, pois que vós podeis armazenar neles as vossas carnes, peixes, frutas, legumes, etc., sem receio de que se estraguem.

Pela mesma razão, também vos deve beneficiar com preços reduzidos por uma chegada ao mercado de mercadorias.

Deve permitir-vos igualmente reduzir a duas ou três vezes por semana o tempo que passais na cozinha, pois que os pratos cozidos, quando arrefecidos e postos no frigorífico, aí esperam sem inconveniente o momento de figurar na ementa.

Economia de tempo, economia de dinheiro, economia de trabalho, economia de géneros, e por fim economia de tensão nervosa, porque se acaba a inquietação de se estar atrazada com as refeições ou em afanosa ocupação urgente.

Mas é preciso não esquecer que:

O armário frigorífico não apresenta uma temperatura uniforme; ele comporta zonas diferentemente refrigeradas, das quais é preciso tirar o melhor partido.

Perto do evaporador, no compartimento chamado congelador ou «freezer», que é a zona de mais frio, colocar-se-ão os cremes e sorvetes para gelarem, os álcoois, vinhos e todos os líquidos para também gelarem ràpidamente, as aves e as carnes frescas envolvidas em celofane e os peixes frescos encerrados em vasilhas herméticas, para se conservarem vários dias, e a manteiga envolvida para se guardar durante várias semanas.

Mesmo por baixo do evaporador, na primeira prateleira, colocar-se-ão as carnes e peixes (embrulhados e fechados nas mesmas condições explicadas acima) para guardar durante dois ou três dias, as carnes e os peixes cozidos, (colocados em recipientes fechados), o leite em garrafas rolhadas e os mariscos envolvidos em celofane (é sempre preciso ter o máximo cuidado com os mariscos, devido à sua fácil decomposição).

A parte de baixo, a parte menos fria e mais húmida do armário, é reservada aos legumes verdes e frescos. Quase todos os frigoríficos têm gavetas ou gamelas especiais para os legumes. Estes devem ser sempre limpos antes de metidos nos compartimentos húmidos. A alface, os rabanetes descascados devem ser lavados, escorridos e enxutos, e colocados em pequenos sacos de tela antes de metidos nas gamelas especiais. Encontrá-los-emos quebradiços, frescos, prontos a serem saboreados. Os morangos, as cerejas, as framboesas e outros frutos delicados do mesmo género, nunca devem ser introduzidos no frigorífico sem serem lavados.

Os melões serão colocados em sacos de plástico, por causa do seu odor.

Se não houver compartimento especial para manteiga e

para os ovos, meter-se-á aquela numa manteigueira vedada à água, colocando-a no frigorífico sobre a prateleira mais baixa, por cima dos sacos de legumes frescos.

Os legumes cozidos, os restos, os caldos, os molhos e pratos preparados, serão metidos em recipientes cobertos e colocados, nas prateleiras intermédias.

Os queijos não reclamam o mesmo tratamento. Os queijos suiços e queijos frescos de creme, metem-se na parte mais baixa do armário, se possível, junto de um pouco de água para os humedecer.

Os queijos cozidos, as massas gordas tais como o «gruyère», o queijo da Holanda, o queijo da Serra, serão envolvidos e colocados nas partes de baixo. Os queijos fermentados, como o Camembert, o Brie, etc., metem-se sob campânulas de vidro ou fecham-se em caixas.

Para bem se utilizar um armario frigorífico é bom prevenir-se com:

Caixas de plástico ou de vidro que, sendo transparentes, têm a vantagem de mostrar o seu conteúdo.

— Recipientes com tampa de vidro, que podem servir de pratos de serviço e utensílios de cozinhar, como os de pirex.

— Um sortido de sacos de dimensões diversas, em plástico e em lona.

— Uma série de tampas de diversos diâmetros, para cobrir as chávenas, tijelas e pequenas terrinas contendo os restos e os acepipes.

— Rolos de celofane e bocados de plástico de diversos formatos para embrulhar as carnes, peixes e mariscos.

— Jarros de tampa hermética ou garrafas e vasos fechados para o leite, o café, para a nata fresca, etc.

SABIA — Que os cremes gelados se farão por si mesmos, e ficarão moles e não palhetados com pequenos bocados de gelo, se se adicionar ao creme clássico um bom terço do seu volume de nata fresca, que será batida antes de se juntar?

— Que os cremes gelados ficarão mal se forem demasiadamente açucarados?

— Que se pode cozer a carne congelada ao sair do evaporador, mas que é preciso contar mais 1/5 a 1/4 do tempo normal de cozedura? Se houver tempo, pode-se descongelar antes de se cozer.

Higiene da Casa de Banho

QUALQUER que seja o nome que lhe dêem (gabinete de «toilette», sala ou quarto de banho), esta divisão contém tudo o que é necessário à «toilette»: lavabo, bidé, banheira ou duche; secadouros para as toalhas, ganchos para as luvas de toilette; copos; escovas para dentes, frascos de produtos diversos, cadeira ou tamborete; espelho; armário com material de higiene. É aconselhável um armário de parede com os utensílios e os produtos necessários para a conservação da casa de banho.

Os objectos contidos nesta divisão são classificados, de acordo com os cuidados que exigem, em categorias distintas:

a) esmalte, faiança, porcelana, lavabo, bidé, banheira, etc.
b) espelho, vidraças, apliques, lâmpadas, difusores.

c) paredes pintadas.
d) pavimento ladrilhado ou coberto dum tapete de linóleo ou de borracha.
e) madeira pintada: portas, cadeiras.

Se for bem delineado, a conservação desta casa não será complicada pelo facto de não serem numerosas as nódoas e manchas a eliminar. Estas consistem, sobretudo, em:

1.° — Manchas de água limpa e água de sabão, provocados pelos salpicos projectados nas paredes, nos espelhos, nas torneiras e no chão no decorrer da «toilette» e da lavagem; ou resultando da condensação do vapor que escorre pelas vidraças e pelo espelho.
2.° — Poeiras provenientes do vestuário e do ar exterior.
3.° — Pelos das fazendas: toalhas, vestuário.
4.° — Cabelos.
5.° — Pó de arroz, talco.

Produtos exigidos pela limpeza

— Esponja sintética.
— Panos de crochet feitos em algodão grosso, para lavagem do lavatório e banheira.
— Panos finos brancos para portas e paredes.
— Sabão para a limpeza dos esmaltes.
— Pano para apanhar a água que cai no chão.

Os panos devem ser amiudo lavados, para estarem sempre convenientemente limpos.

— Piaçaba para a sanita.
— Produto químico desengordurante (Sonasol).
— Bensovaque ou solarine para as torneiras.

Como se faz a limpeza

AS PAREDES PINTADAS ou ladrilhadas esfregam-se com uma esponja embebida em água clara, e espremida, e depois são secas com um pano enxuto.

AS CERÂMICAS DO PAVIMENTO são limpas da poeira com um pano húmido, água carbonatada; só uma vez por mes se dá escova, pois o seu uso frequente estraga os ladrilhos.

A FAIANÇA, A PORCELANA, O ESMALTE são lavados com água e um produto desengordurante, passados com água limpa e enxutos com um pano branco e seco.

OS ESPELHOS, OS VIDROS, AS LÂMPADAS, OS DIFUSORES são limpos com água com vinagre ou álcool desnaturado e bem enxutos com panos finos secos e sem pelos.

AS TORNEIRAS, se são de cobre, dá-se-lhe brilho com solarine; ao passo que as torneiras de níquel ou cromadas serão esfregadas, se estiverem sujas, com um pano embebido em bensovaque e puxado o brilho com um pano macio.

Os sifões dos lavabos, bidés, banheiras, etc. são limpos quer fazendo dissolver um punhado de cristais de carbonato de sódio em água, quer fazendo correr um pouco de detergente sintético e água.

Calendário da limpeza

TODOS OS DIAS: Limpem-se depois de servirem, as superfícies esmaltadas, as torneiras, o espelho, o lavabo, e o armário, passando um pano húmido.

TODAS AS SEMANAS PELO MENOS: Limpam-se os utensílios com um produto desengordurento, enxugam-se as paredes verticais; lava-se o chão e dá-se brilho às torneiras.

TODOS OS MESES:Lavam-se as vidraças, os espelhos, as lâmpadas, os difusores.

TODOS OS ANOS: Faz-se uma lavagem ao tecto, às paredes, ou então mandam-se pintar, a fim de haver sempre claridade ali dentro. Verifica-se o conteúdo ,dos armários e faz-se-lhe uma limpeza no interior. Limpa-se uma ou duas vezes por ano o cesto ou armário da roupa suja com água carbonatada e saponaficada, e passa-se com água limpa.

ALGUNS CONSELHOS: — Tenha-se uma caixa para deitar cabelos, bocados de algodão, e que se esvasiará com frequência.

— Se alguma fuga se verificar, vistoriem-se as torneiras e façam-se consertar as que necessitem de conserto.

— Verifique-se e faça-se reparar, quando algum aquecimento se dê, na tomada de corrente ou comutador que serve a casa de banho.

— Não se deixe nada na casa de banho que possa enferrujar, não se empreguem senão cabides ou ganchos de porcelana, de matéria plástica ou metal inóxidável.

— Rastos amarelos, deixados pela água calcárea que cai das torneiras, mancham as superfícies esmaltadas. Tirem-se com vinagre concentrado quente, ou qualquer produto químico, à venda nas drogarias.

Roupas de Casa

UMA das mais antigas tradições, (o enxoval da noiva, composto de pilhas de lençóis e toalhas e de toda a qualidade de roupa que satisfaziam todas as necessidades do lar, desde a lua de mel até às bodas de diamante), vai desaparecendo e os enxovais sumptuosos foram substituídos por algumas dúzias de peças indispensáveis.

É sempre aconselhável que as jovens comecem a cuidar do enxoval desde muito novas, para principiarem a tomar gosto pela confecção da roupa que mais tarde lhes será da maior utilidade. Aconselhamos bordados simples, panos de tabuleiro, serviços individuais, sacos de guardanapos, panos de bandeja, etc.

Não podemos pensar em possuir os belos armários cujas portas, rústicas e pesadas se abriam para mostrarem, o bragal farto em linhos, orgulho das nossas avós, mas não é ambição

desmedida ambicionar uma bela arca, feita em madeira clara com ferragens em ferro forjado, ou de madeira escura com as ferragens em dourado, estas malas ficam sempre bem em qualquer aposento e guardarão a roupa que não é necessária andar a uso. Fujam sempre das inestéticas malas com capa de cretone.

Aconselhamos, pois, a consagrar em cada ano uma pequena verba para aquisição da roupa de casa, e, se lhes for possivel, a aproveitar os saldos.

É preferível comprar os tecidos a metro e nunca confeccionados, o que vos permitirá escolher os tecidos de boa qualidade e ornar cada peça ao vosso gosto.

Não deveis comprar a prestações, mas sim juntar o dinheiro preciso para o número de peças, e escolher tudo ao gosto e na casa que mais vos convier. Comprar é uma arte; aprendei a comprar, confrontando os preços de diversas casas.

Eis uma lista das roupas indispensáveis a um casal modesto.

Roupa de casa:

Lençóis de casal, guarnecidos ...	1 dúzia
Lençóis de casal, lisos.. ...	1 dúzia
Lençóis de pessoa..	1 dúzia
Almofadas	1 dúzia e meia
Colchas	3
Cobertores	6

Roupa de «toilette»:

Toalhas turcas, grandes...	1 dúzia
Toalhas turcas, pequenas..	1 dúzia

Lençóis de banho 2
Luvas de tecido turco 4
Panos para lavar lavatórios e banheiras 6

Roupa de cozinha:

Panos de louça... 18
Panos de riscado 6
Panos para copos 6
Panos para as panelas 6
Panos para lavar a louça... 6
Aventais de cozinha... 3
Aventais brancos 4

Roupa de mesa:

Serviços de mesa para seis pessoas 6
Serviços de mesa para 12 pessoas (banquete)... 2
Serviços de mesa bordados (chá) 2
Serviços à americana... 6
Sacos de guardanapos... 6

Naperons: para bandejas, tabuleiros, mesinha de chá, cesto do pão, móveis, etc., ao gosto de quem os fizer, são sempre úteis, e raro é a senhora, depois de casada, com tempo desponível para os fazer.

A marcação dà roupa:

A roupa vulgar é marcada em ponto de cruz. A roupa fina deve ser «monogramada», isto é, ornada com iniciais bordadas (inicial do nome do marido, seguida da inicial do nome da mulher).

OS LENÇÓIS — Para os lençóis ordinários, deve marcar-se na borda, perto da ourela, a 3 cm. da baínha. Para os

lençóis finos, marcar no meio, a 15 cm. da bainha principal. Se o lençol estiver ornado de bordados, colocar o monograma a alguns centímetros destes, para que se destaque bem, com a parte inferior do monograma virada para a bainha, sendo a altura do monograma de 7 a 10 cm.

Para os lençóis das crianças, marcar da mesma maneira mas com monogramas mais pequenos.

OS ALMOFADÕES — Para as fronhas vulgares, marcar da parte de dentro da bainha, do lado dos botões. Marcam-se em canto sobre a parte de cima, a um quarto da altura, com o monograma virado para o alto da fronha.

Para as fronhas finas, quando são aos pares, marcar uma fronha à esquerda e outro à direita. Os monogramas encontram-se deste moda vis-à-vis quando as fronhas são postas na cama, devendo os monogramas ter de 4 a 6 cm. de altura.

Para as fronhas de almofadas das crianças, marcar a um canto as fronhas quadradas. As fronhas redondas devem ser marcadas ao meio.

AS TOALHAS DE ROSTO — Marcar no meio, a ponto de cadeia ou a ponto de cruz, letras de 6 cm. de altura, ou no canto à esquerda letras de 3 a 4 cm., acima do bordo, com a parte de cima do monograma voltado para o alto da toalha.

TOALHAS — Escolher um monograma de aproximadamente 8 cm. e marcar a um canto, de lado ao meio do bordo e a 60 cm. deste, com a parte de cima do monograma voltado para o centro da toalha.

GUARDANAPOS DE MESA — Empregar o mesmo monograma da toalha, mas com 4 cm., deste modo:

Vulgares: no canto a 2 centímetros do bordo;

Finos: marcar, segundo se queira: 1.° — no canto a 15 cm. do bordo; 2.° — ao centro; 3.° — no meio de um dos bordos, a 15 cm. deste.

OS PANOS E AS TOALHAS DE MÃOS — Marcar no canto esquerdo, a direito, a 2 cm. dos dois bordos (ponto de cruz de 1,5 cm. a 2 cm.).

Lavagem da Roupa

ANTES de mais nada, eis aqui algumas regras gerais a seguir:

Não arrumem a roupa ainda húmida, pois que a iriam encontrar bolorenta; arrumem por sua vez a roupa que serviu *em baixo* da pilha, de maneira que toda ela volte a servir pela sua ordem.

Nunca deixem acumular a roupa suja; a roupa que se acabou de sujar, durante a semana lava-se bem melhor, do que a roupa que se guarda suja, durante muito tempo no fundo do cesto.

Mudem frequentemente as peças de roupa; vale mais lavar uma grande quantidade de roupa pouco suja do que uma pequena quantidade de roupa muito suja.

Nunca se deve deixar de pôr a roupa de molho antes de a lavar, pelo menos durante duas horas. Deixá-la em água toda a noite que precede o dia da lavagem, é bem melhor. Isto poupa 50% de trabalho.

Separar sempre a roupa branca da roupa de cor e depois separar cuidadosamente as peças a lavar segundo a sua categoria.

Primeiro as peças finas e delicadas, e em conjunto as grandes peças (lençóis e toalhas); depois os panos da louça e a roupa mais suja.

É aconselhável tirar as nódoas especiais, (de vinho, de ferrugem, de gordura, etc.) antes de lavar a roupa.

Primeiro lava-se a roupa de cor e põe-se logo a euxugar.

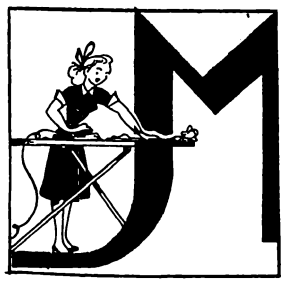
Há à venda diversos produtos para simplificar a lavagem da roupa, mas o mais económico é lavar com sabão. Indicamos 2 processos, ambos de resultados seguros:

Primeiro: — Põe-se a roupa branca de molho durante 2 horas, em seguida ensaboa-se e deixa-se nesse sabão, de um dia para o outro; então (no dia seguinte) esfrega-se bem a roupa naquele sabão e passa-se em água limpa; põe-se noutra água limpa onde se deita lexívia (muito pouca, meio litro chega para deitar num tanque cheio de água) e ali se deixa durante 1 hora; passa-se novamente em água limpa, torce-se e enxuga-se.

Segundo processo — Desfaz-se uma porção de sabão (partido às lascas) em água quente, bate-se até espumar, acrescenta-se mais água fria, suficiente para mergulhar a roupa, peça por peça, ficando assim até ao dia seguinte, ensaboa-se passa-se por água limpa, torna-se a dar outro sabão, passa-se outra vez por água limpa e põe-se na lixívia; procede-se a seguir como no primeiro processo.

Se utilizarem uma máquina de lavar, não precisam mais do que seguir escrupulosamente todas as indicações que forem dadas. Mas não se esqueçam de que não devem atafulhar a máquina com roupa. No caso da roupa ser muita façam a lavagem por séries.

Preparação para passar a ferro



MESA OU TÁBUA DE PASSAR A FERRO — Primeiro fixa-se bem em toda a superfície da tábua de passar a ferro, um pequeno cobertor de algodão (há à venda cobertores, próprios para este fim), cobre-se com um pano branco fino, tendo dos lados umas fitas de nastro com que se prendem pela parte de baixo, ficando assim o pano bem esticado.

Para os bordados, juntar ainda algumas espessuras de flanela a fim de se obter uma superfície muito macia que permita fazer sobressair todo o relevo do trabalho.

PREPARO DA ROUPA BRANCA — Em princípio, a roupa branca passa-se ligeiramente húmida; para certas peças importa uma preparação que exige maior rigidez.

PASSAR A FERRO E DOBRAR — 1.º — *Os lençóis:* Retirar os lençóis do enxugadouro quando estiverem ainda húmidos. Para os lençóis ordinários estendê-los e dar-lhes apenas uma simples passadela a ferro nas baínhas e bordos e na dobra de cima. Dobrar sobre o avesso. Na largura, dobrar em dois no sentido do largo, com as duas ourelas unidas. Dobrar de novo em dois e passar com o ferro. Estender o lençol e sacudi-lo. Dobrar em dois no outro sentido.

Para os lençóis finos ou bordados, passa-se tudo a ferro, prepara-se ligeiramente a volta, depois passa-se, pelo avesso, à volta, os bordados e o monograma. Dobrar em dois no sentido da largura, reservando a volta bordada. Dobrar mais uma vez em dois, rebater a parte reservada e dobrar em três no outro sentido. Monograma ao centro.

2.º — *As toalhas* — Para 6 pessoas: dobrar em dois dispondo as ourelas uma sobre a outra. Passar a ferro, colocar as ourelas a 2/3 da toalha. Passar. Rebater então a dobra do meio da toalha sobre a dobra que está voltada para vós. Passar. Dobrar quatro vezes no outro sentido. Se se trata duma toalha rectangular, dobrar em 5.

Para 12 pessoas: — Dobrar em quatro em cada sentido, ourelas uma sobre a outra em relação à primeira dobra. Deixar a marca para o lado de cima.

3.º — *Os guardanapos de mesa* — Molhar o sítio da marca. Passar o monograma pelo avesso e o resto do guardanapo pelo direito. Dobrar em quadrado ou a 1/5 no sentido do comprimento.

4.º — *Os guardanapos de chá* — De formas vulgares: passar pelo direito.

Os bordados: Passar pelo avesso.

Bordados de franjas: Alisar as franjas com uma escova rija e dobrar em dois em cada sentido.

5.° — *As toalhas de toilette:* Turcas: esticá-las e passá-las a ferro.

Em favos: Passar levemente e dobrar em 3 ou 4 nos dois sentidos, segundo o tamanho.

6.° — *Os panos:* Esticar nos dois sentidos. Dobrar em quatro no sentido do comprimento, e em quatro no sentido da largura.

Conselhos práticos

Um armário para a roupa branca, particularmente cuidado, é forrado de cretone, nas paredes e prateleiras.

Para perfumar a roupa: Pode-se perfumar a roupa enquanto se passa, vasando na água, que serve para a borrifar, algumas gotas de perfume ou essência. A tradição prefere que se suspendam no armário saquinhos com alfazema, hortelã-pimenta ou verbena.

O engomado

Muitas donas de casa, imaginam fazer economia de tempo, suprimindo o engomado em certas peças de roupa que requerem um trabalho mais minucioso e cuidado. Se à primeira vista essas senhoras parecem ter razão, depois de analizado o trabalho constata-se que não é assim.

Engomar consiste em empregnar os tecidos de goma de amido (goma para engomados).

A maneira mais simples é feita com a goma crua, e prepara-se do seguinte modo:

Dissolve-se a goma em água fria, suficiente para embeber as peças que se desejam engomar. A quantidade de goma será de acordo com a consistência que se deseje dar ao engomado: mais rijo ou mais fraco.

Depois de se ter mergulhado na goma as peças, escorrem-se estas, enrolam-se num pano e passam-se a ferro ainda molhadas.

A goma cozida prepara-se, fervendo a água suficiente para nela mergulhar as peças que se pretendem engomar; tira-se a água do lume e nela se desfaz a goma, mexendo constantemente até a goma ficar toda dissolvida (deve ficar grossa). Mergulha-se nesta goma o tecido (lavado e enxuto), ficando todo embebido por igual. Põe-se a enxugar e, depois de seco, borrifa-se e passa-se a ferro.

O vestuário

Não se devem atirar os vestidos ou casacos de qualquer maneira para cima da primeira cadeira que se encontre à mão.

Um fato correctamente pendurado pode durar o dobro.

A forma do cabide é importante. Há cabides que deformam mais o vestuário do que perservam das rugas. As cruzetas não devem ser em madeira branca rugosa, susceptíveis de puxar os fios ao tecido, mas em madeira bem lisa e polida.

Para os vestidos leves é da maior conveniência forrar as cruzetas de qualquer tecido e achumassá-las; o tecido deve ser posto de maneira, a poder-se tirar e lavar quando estiver enxovalhado.

Há cruzetas próprias para as saias das senhoras; servem igualmente para pendurar as calças de homem, que, ficando assim esticadas, e se encontram sempre impecáveis.

Os casacos e sobretudos devem ficar abotoados, para que, estando os ombros bem colocados, o vestuário fique direito.

Os vestuários que se trazem poucas vezes não deveriam nunca ficar expostas à poeira, mesmo que sejam penduradas num armário, que de forma alguma pode ser hermèticamente fechado, colocando por cima do fato uma pequena ca-

pa, apenas atrazam alguns segundos o trabalho de pôr o fato no seu lugar e preservam muito eficazmente todo o vestuário.

Todo o vestuário que se despe fica forçosamente impregnado duma pequena humidade, tanto por ter absorvido os vapores da respiração cutânea como da humidade do ambiente. Portanto não se devem guardar imediatamente no guarda-vestidos, mas deixá-los ao ar, durante algumas horas, para secarem.

Antes de se passar um fato a ferro, deve-se escová-lo e depois proceder à sua limpeza. Há hoje no mercado muitos produtos químicos verdadeiramente eficazes e que simplificam o trabalho; basta seguir com atenção as instruções que as acompanham. Há, no entanto, uma limpeza verdadeiramente segura, que pode ser feita em casa, evitando a limpeza nos estabelecimentos da especialidade, e tornando-se por isso muito mais económica. Tanto pode servir para os fatos pesados, como para sedas ou malhas.

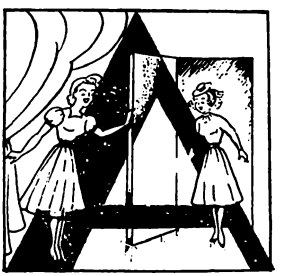
Adquirir alguns litros de bensovaque ou benzina pura. Deita-se um pouco mais de meio litro (1 litro para um vestido de seda ou blusas de malha de lã) de bensovaque ou benzina num alguidar muito limpo e mergulha-se nesse alguidar o vestido ou blusa, prèviamente lavado e enxuto; esfregá-lo bem e ràpidamente. Despejar o líquido sujo, e passar o tecido pelo resto do bensovaque limpo. Põe-se então o tecido em cima da tábua dos engomados, onde é totalmente esfregado (sem enrodilhar) com um pano limpo, até ficar quase seco; sacode-se e põe-se a enxugar, pendurado na cruzeta. No dia seguinte, ou passadas algumas horas, passa-se o vestuário a ferro. É preciso cuidado, por o líquido ser inflamável. O líquido que sobrou, mesmo enxovalhado aproveita-se para limpar os fatos de homem ou vestidos de lã escuros, acrescentando-lhe mais líquido limpo. É muito eficaz este processo, pois as lãs e sedas não encolhem nem encardem.

O fato de homem deve ser passado sempre com um pano preto bem encharcado, nunca o deixando enxugar para não ganhar lustro. A gola e bandas do casaco passam-se do avesso, e não se vincam; são as últimas coisas a passar, e com elas ainda fumegantes do vapor-deixado pelo pano molhado com que se passaram, pendura-se o casaco na cruzeta; aí se esticam a gola e banda, obtendo a forma perfeita de quando vêm do alfaiate; deixando-as assim enxugar completamente, sem lhe pôr nada por cima, ficam impecáveis.

Para vincar as calças torna-se como indicativo o primeiro botão do cinto que deve suportar os suspensórios e na parte de baixo as duas costuras das pernas que se devem ajustar perfeitamente uma sobre a outra; este primeiro vinco indica o lugar do segundo. É preciso engomar com força; o ferro deve estar bem quente e o pano bem molhado, a fim de ficarem correctamente vincadas.

Nunca se deixa enxugar completamente o pano, para que a fazenda não ganhe lustro.

A Arte de Receber Visitas



arte de receber tem a sua etiqueta...

Qualquer dicionário define a palavra *etiqueta*, em termos mais ou menos como estes: conjunto de cerimónias usadas na côrte e no trato de muitas pessoas. O vocábulo «côrte» já indica a origem histórica do cerimonial; à medida que as camadas sociais foram conquistando certa comodidade na vida e compreendendo as vantagens do convívio, aquele cerimonial da «côrte» foi sendo mais ou menos seguido, e a etiqueta entrou, com as suas leis e regras, em toda a parte onde o «trato de muitas pessoas» contribuiu uma finalidade na vida, a firmar amizades e estimas.

No entanto, há ainda pessoas que se jactam de não serem de etiquetas; muito bem, como fôrça de expressão, ou para significarem que não levam o exagero da etiqueta até ao ponto de estarem permanentemente a representar com mesuras

e falsas distinções; muito mal, se pensam que a etiqueta — nas suas formas equilibradas — é inútil.

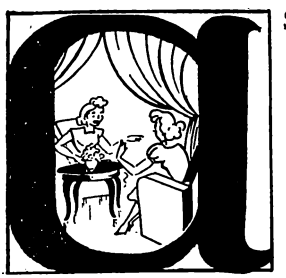
A etiqueta contém a sua filosofia, essa filosofia prática do conhecimento do mundo. Há uma expressão francesa que encerra, na sua sobriedade, toda essa filosofia; é a expressão «savoir-vivre», isto é, o conhecimento dos usos do mundo. Ora a etiqueta é a aplicação delicada do «savoir-vivre», é uma espécie de poesia das nossas atitudes e dos nossos gestos, donde irradia, por vezes, o melhor segredo de captação e da conquista de estimas e amizades.

Diz-se que certo homem ilustre tinha em sua casa esta legenda: «As visitas não são desejadas, mas são sempre bem recebidas». De-certo que há na primeira parte desta legenda uma rudeza atemorizadora que dá bem a ideia do homem pouco social, mas logo o complemento — «são sempre bem recebidas» — prova que o homem que não desejava ser maçado pelas visitas tinha a compreensão do «savoir-vivre», e, sendo forçado a receber uma visita, recebê-la-ia como lhe cumpria, na sua qualidade de pessoa culta e inteligente que não ignorava as leis da sociedade...

Resumindo tudo isto, podemos dizer que a etiqueta, no seu cerimonial equilibrado, chega a ser uma forma por que nós inspiramos aos outros a nossa simpatia — e não há ninguém que não pretenda tornar-se simpático, isto é, criar à sua volta o bem estar comunicado pela sua presença.

Se todos têm a obrigação de um mínimo de etiqueta, à mulher, porém, cabe a maior parte dessa obrigação—porque a etiqueta é sinónimo de distinção, e não há nada mais belo do que uma mulher distinta. Uma mulher distinta mostra logo que o é, em todas as circunstâncias da sua vida de trato social; e a maneira como uma dona de casa recebe as visitas em sua casa, com etiqueta desafectada, é, tantas e tantas vezes, o segredo do seu triunfo na conquista das melhores amizades.

As Visitas



S visitas! Recebê-las! A arte que pode estar no acolhimento delicado das pessoas das nossas relações! A boa etiqueta para com as visitas não deve traduzir um forçado e frio cerimonial, o que seria uma hipocrisia, uma máscara do trato, mas deve, sim, corresponder a um hábito afectado dos próprios sentimentos, que é o que se chama a Civilidade — é o timbre da educação.

A civilidade de uma dona de casa assinala-se logo na maneira como sabe receber as visitas. Pode ter dias certos para estas recepções que são sempre da parte da tarde. Vestirá uma «toilette» adequada e elegante. O vestido de seda ou de veludo é de rigor nas recepções mundanas. A «toilette» deverá ser de acordo com a vida que se faz, isto é, uma senhora de situação modesta vestir-se-á com mais simplicidade. Deverão ser evitados os vestidos muito decotados, cheios de pérolas

cintilantes e de lantejoulas. É de bom gosto que a dona de casa escolha, para se vestir, uma cor de harmonia com a do seu salão, porque num salão em que predominasse o vermelho, por exemplo, certos amarelos seriam chocantes; num salão escuro, iluminado com sobriedade, um vestido preto era dum efeito triste, sem dúvida. Sapatos decotados, meias claras, poucas jóias. Nunca se esqueça que uma dona de casa de distinção e de gosto não procura parecer mais elegante do que as visitas que recebe.

Convém ver se a indumentária e outras regras estão *actualizadas*, e retocar no sentido desta actualização.

Se se trata dum «chá» excepcional, a festejar uma data (um aniversário, por exemplo) ou um facto (uma passagem de exame, etc.), a «toilette» da dona de casa pode ser mais clara, mais ornada e mais decotada do que nos dias habituais.

A filha, já uma senhorinha que ajuda a sua mãe a receber as visitas, trajará um lindo vestido claro, sapatos finos e decotados. As crianças podem ser chamadas à sala; será preciso, pois, que estejam convenientemente preparadas com asseio e distinção.

A criada de sala que abre a porta deve estar vestida com sobriedade: um vestido preto e um avental branco.

Se é um criado que vai abrir a porta, estará vestido de preto e com luvas brancas.

E quando é a própria dona de casa que terá de ir abrir a porta? Deve fazê-lo sorridente e sem falsa timidez. As verdadeiras amigas que ela recebe não reparam nisso — e pode-se ser uma verdadeira dama sem ter criados...

Fora dos dias especiais de recepção, a visita dará o seu nome ou entregará o cartão, e a criada ou (criado) vai perguntar aos patrões se recebem. Nos dias de recepção, ela conduz silenciosamente a visita, ajuda-a a desembaraçar-se dos agasalhos, guarda-chuva, etc., e dá-lhe tempo a ver-se ao es-

pelho e corrigir um ou outro pormenor da «toilette», do cabelo, etc.

Se há ascensor, a criada deve velar por que ele volte sempre ao lugar próprio de receber as novas visitas que vão chegando.

A criada encarregada de preparar o chá, deve tê-lo pronto para a hora estabelecida, trazendo-o logo que a dona da casa a chame.

Visitas e Reuniões

S visitas — que se fazem e que se retribuem — ocupam uma grande parte da vida. É certo que muitas delas constituem uma cortesia no trato social, cortesia necessária que estabelece o contacto entre pessoas, que estabelece as relações sociais donde resultam, tantas vezes, facilidades e vantagens para triunfar na vida; é certo — diziamos — que muitas visitas são de cortesia, mas não poucas correspondem a verdadeiros sentimentos de amizade e de afecto. Se as visitas em geral ocupam uma grande parte da vida, as que correspondem à amizade e ao afecto ocupam, pelo menos, a parte da vida mais autêntica e mais enternecedora.

A antiguidade conheceu no mais alto e sublime grau o sentimento de amizade, pelo qual teve um extraordinário culto. Os amigos visitavam-se, reunindo-se para os mais entusiásticos festins ou para o mais espiritual dos convívios. Se actual-

mente os amigos vão sendo mais raros, mercê da expansão do egoismo e do choque de interesses na luta pela vida, o cultivo da amizade não deixa, contudo, de existir — e ele contribui para uma das fontes mais puras do prazer e da felicidade.

São sempre benvindas essas visitas de pessoas tão amigas que por isso mesmo se chamam íntimas, e tão íntimas que são como da família. E em boa verdade para essas visitas quase que não há regra ou leis de etiqueta; o coração as dita em todos os casos e circunstâncias — e por isso essas visitas sempre se comportam bem.

Não assim, ou não tanto assim as visitas sem intimidade. Para estas já existem regras ou leis de civilidade e etiqueta, que cumpre seguir com atenção. Condensamos de alguns rescritos sobre tais regras e leis:

A primeira lei da civilidade e da etiqueta é que as visitas sejam a horas próprias. Seria um aborrecimento para a dona de casa que visitamos, que fôssemos bater-lhe à porta à hora matutina em que se está na limpeza ou nas arrumações; também não devemos fazer visitas às horas das refeições, nem a horas tão tardias em que os visitados estariam nas melhores disposições de se deitarem.

Se batermos à porta, fazendo directamente soar o batente ou a campainha, e não vêm logo abrir, esperaremos alguns minutos antes de fazer de novo soar o batente ou a campainha. Do contrário, a nossa impaciência seria uma prova de indelicadeza.

O criado ou a criada abriram a porta. Perguntamos se o Senhor X ou a Senhora Dona X estão em casa. A resposta é afirmativa. A visitante deixará na antecâmara o guarda-chuva e os embrulhos que porventura leva na mão; o visitante tirará o chapéu e o sobretudo ou a gabardine. Depois somos introduzidos na sala de visitas.Sentamo-nos. Não é bonito enquanto esperamos, mexer nos livros e nos objectos postos nas mesas;

também não devemos fumar sem sermos expressamente convidados a fazê-lo.

A dona ou o dono da casa chegam. Antes de mais nada, perguntaremos se teríamos vindo incomodá-los ou perturbar as suas ocupações. Eles dirão que têm muito gosto em nos receber, mas nós temos de adivinhar, por essa resposta mesma, se fomos ou não inoportunos e, de qualquer modo, o tempo que nos devemos demorar. Assenta-se em que uma visita de pura etiqueta não deve demorar menos de um quarto de hora (para não dar a impressão de que nos desobrigamos de uma maçada), mas também não deve demorar mais de meia hora ou três quartos de hora — salvo se a dona ou o dono da casa insistirem formalmente para que fiquemos mais algum tempo.

Mas nem todas as visitas são de pura etiqueta; algumas têm dentro dessa etiqueta, uma finalidade especial: podem, por exemplo, ser de pêsamos ou condulências; e outros, por exemplo, são feitas com o fim duma petição.

Se em todas as visitas é sempre agradável manter uma conversa que encha os momentos que se passam naquele acto de cortesia, nas visitas que vieram cumprimentar de condolência ou a formulação de um pedido a conversação tem de ser prudente e sensata.

Todos conhecemos o ridículo daquele senhor que, indo apresentar os pêsamos a uma viuva lavada em lágrimas, pôs-se a falar-lhe, no intuito de a confortar, da vida mundana, dos seus escândalos, etc., ou começou, diante dela e das outras visitas, a contar anedotas. Também não devemos fazer espectáculo da nossa desolação com choros e exageradas exteriorizações dos nossos sentimentos, como se quiséssemos, quase sofrer mais do que a família enlutada. Basta-nos evocar discretamente aquele que deixou de existir; aconselhar coragem e resignação aos que perderam a pessoa querida; fazer-lhe saber que estamos à sua disposição para o que precisarem; vincarmos

a amizade ou a dedicação que tínhamos por aquele que deixou o mundo; etc.

Por vezes, porém, a gravidade destas visitas de condulências (e sobretudo, quando somos dos primeiros a entrar e nos encontramos face a face das pessoas doridas) cria uma situação penosa em que dificilmente falamos.

Por motivos muito diferentes esta situação penosa, *sem assunto,* surge em outras vítimas. Precisamente para darmos um exemplo, nas visitas de petição a que nos referimos acima. Dá-se este caso quase paradoxal: o visitante vem para fazer um pedido. Está enleado. Sucede que ele e o visitado são desconhecidos ou quase desconhecidos. A visita tem como fim formular um pedido; o visitante sente-se acanhado, tímido. Não se atreve a falar do que o preocupa e começa a dizer coisas sobre o tempo ou a política. O visitado deverá libertá-lo desse tormento, se sabia dó que se tratava, abordando o fim da visita; «Eu sei, creio, que pretende» etc., etc. Se não sabia do que se tratava, deverá, no entanto, criar o melhor ambiente de cordialidade para que a conversa entre na própria finalidade da visita.

Acontece, em muitos casos, que outras visitas surgem. Logo que essas visitas chegam, o dono ou dona da casa levantar-se-ão para as receber, e nós levantar-nos-emos ao mesmo tempo. Serão feitas as apresentações. Quando formos convidados a tornar a sentar-nos podemos fazê-lo.

A sala agora está mais cheia de pessoas. Todos porão à prova os seus dotes de conversação. E não é coisa tão fácil como parece a arte de conversar. Tem igualmente as suas leis de etiqueta. Lysiane Bernhardt, num artigo interessante, distingue entre conversações «dinâmicas» e conversações «anémicas». As dinâmicas são, é claro, as que decorrem animadamente, e para isso contribue muito o saber da dona ou dono da casa, sabendo executar, quando a conversa entrou espontâ-

neamente na animação, sabendo espreitá-la com assuntos que suscitará expressamente para isso. A anedota é um recurso importante, mas é preciso evitar que se descambe na anedota escabrosa. A coisa vai a cair por esse plano inclinado... Um dos convivas, já muito animado, propõe: «Uma vez que estamos neste pé, eu também vou contar uma anedota...» A dona da casa pressente o exagero da escabrosidade, e contém-no com esta anuência que contém uma advertência: «Contada por si de-certo que podemos ouvi-la...» O sujeito ri-se, não conta, ou conta-a desvanecida e atenuada.

Aparece às vezes nestas conversações dinâmicas, um palrador que fala de tudo num verdadeiro borrifo de verborreia. As mais visitas sofrem-no penosamente. A dona da casa, com esmeros de delicadeza, atrai-o a um canto, resigna-se a ouvi-lo, e escutar-lhe a *eloquência* para assim libertar os outros daquela sensaboria.

Se a conversação dinâmica pode ter, como se viu, certos aspectos desagradáveis, também os tem a *conversação anémica*. A conversação anémica não decorre senão desagradàvelmente.

Quando o que recebe não confia suficientemente na animação das pessoas que reune, previne-se com um *animador*, o que os franceses chamam «*le boute-en-train*». Ele impede que uma conversação anémica seja insuportável. Eis como a autora já citada faz o retrato desse animador. É «um personagem que substitui hoje os Bobos e Bufões dos nossos reis. Pertence geralmente à *raça* masculina, sempre celibatário, muitas vezès papa-jantares, mas indispensável a quem recebe com frequência. O *animador* está onde é preciso estar; ostenta-se a um canto de mesa, emparceira no *bridge*, entretem a pessoa surda com quem os outros não falam, elogia o visitante ilustre, e é geralmente amável para com a rapariguinha tímida. O que se exige dele, por todo este à vontade que se

lhe permite? Que leia os jornais, que não tenha opiniões verdadeiramente pessoais, que fale com espírito — mesmo com o espírito dos outros, — que se cale quando é preciso, que possua uma memória prodigiosa e se vista com apuro!».

É a hora de nos retirarmos. Outros já sairam antes de nós. Despedimo-nos, agradecendo os bons momentos que passamos. A dona e o dono da casa acompanham-nos até à porta. Novos cumprimentos de despedidas. Novos agradecimentos.

As Apresentações

UMA recepção é natural que muitas visitas se desconheçam mùtuamente. Têm lugar, então, as apresentações.

A primeira pessoa a ser nomeada é a mais nova, entre duas da mesma situação social, e a menos categorizada quando a posição social diverge, depois nomeia-se, então, a outra pessoa.

Apresenta-se, primeiramente:

um cavalheiro a uma senhora;
um cavalheiro mais novo a um cavalheiro mais velho;
uma solteira a uma casada;
uma senhora mais nova a uma senhora mais velha;
etc.

Quando a superioridade de um em relação a outro é muito notória ou oficial, não se faz a apresentação recíproca, isto é, nomear-se-á apenas a pessoa de menos consideração; por exemplo:

— «Senhor Ministro, permita-me que lhe apresente o senhor X». — e não se apresentará o Ministro.

Uma neta apresentará a sua amiga à avó, e não apresentará esta.

Dum modo geral, o cerimonial das apresentações recíprocas é sóbrio, — «Dona F. — A condessa de X».

Podem juntar-se algumas palavras breves e ligeiramente esclarecedoras:

— «O sr. F., romancista que todos nós conhecemos. — X, minha prima».

Quando as pessoas na sala são em grande número, a dona da casa pode nomear a visita recem-chegada, e em seguida, voltando-se para as que já estavam, nomeá-las-á a todas.

A dona da casa tratará de estabelecer uma corrente de simpatia entre as pessoas reunidas, sugerindo e animando a conversação.

As pessoas apresentadas cumprimentam-se «apertando a mão»

A senhora nova que está sentada levanta-se ao ser apresentada a uma senhora de idade; a senhora de idade não se levanta ao serem-lhe apresentadas senhoras muito novas. Quando entram senhoras numa sala onde já se encontram outras senhoras, estas levantam-se, ao entrarem as novas visitas.

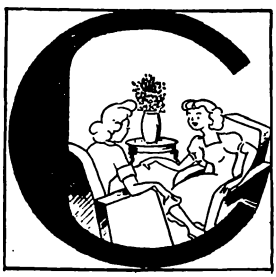
O cavalheiro, apresentado a uma senhora, levanta-se sempre para cumprimentar e inclina-se.

Um homem nunca estende primeiro a mão a uma senhora.

Entre homens, o aperto de mão é espontâneo.

«Beijar a mão» das senhoras é um lindo gesto que a etiqueta moderna retomou.

A Conversação

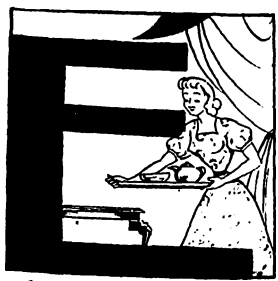


COMO se disse atrás, a dona da casa tratará de estabelecer uma corrente de simpatia entre as suas visitas, através da conversação. Ela estará atenta e saberá aproximar as pessoas que têm afinidades intelectuais, artísticas, temperamentais, etc.

Procurará evitar assuntos que possam provocar conflitos, tais como os assuntos políticos ou religiosos, e se ela prevê que uma conversação se encaminha num sentido conflituoso, deverá desviá-la para outro assunto com um aparte oportuno ou socorrendo-se de um facto (a chegada de uma nova visita, etc.) que possa cortar aquela conversação.

Deverá saber ouvir, escutando sorridente e atenta os temas da predilecção das suas visitas.

O Chá

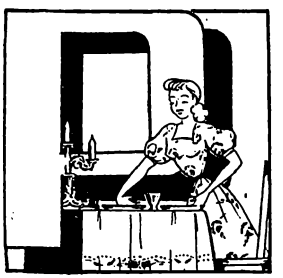


a hora do chá. Foi providencial, porque ele chegou precisamente na altura em que uma conversação teimosamente política parecia ir dar um conflito de opiniões desagradável. A criada traz a mesa volante, ou a bandeja, a dona de casa vai junto dos dois adversários políticos. Trocam-se palavras amáveis; o ambiente modificou-se, o chá é servido, com doces.

Outras vezes o chá não é servido na sala onde estão as visitas; mas estas são conduzidas à casa de jantar.

A dona da casa verá que todos se servem, sem se esquecer de encher de novo as chávenas vazias.

Convidados para Jantar



PODE ser que as visitas tenham sido convidadas para o jantar. É preciso, então, não desprezar o bom arranjo da mesa, e de acordo com as possibilidades desta deve ser o número dos convidados, aos quais se destinará, pelo menos, 60 cm. por conviva. Nada mais incomodativo para os convivas do que acotovelarem-se em lugares apertadissimos em que qualquer movimento do braço é difícil. Também as grandes mesas são desagradáveis, porque distancia convidados que estão assim impossibilitados de conversarem. Este mal pode remediar-se substituindo a mesa enorme por pequenas mesas de 4 a 6 pessoas. Isto pode prestar-se a artísticas e elegantes disposições e dar ao jantar um grande encanto de intimidade, mas exige maior número de criadas.

A toalha deve estar absolutamente engomada. Os lugares serão dispostos regularmente em volta da mesa, pondo-se

em cada um, além do trio clássico (garfo, colher, faca) os talheres especiais (para o peixe, etc.).

Os talheres devem ser mudados depois de cada serviço.

Os guardanapos, dobrados com simplicidade, são postos à esquerda do prato ou em cima dele, com o pão individual que deve ficar visível.

Com respeito aos copos, cada conviva terá um para água e outro para cada qualidade de vinho; embora não haja uma regra fixa para a disposição dos copos, é costume colocá-los a partir da direita e na ordem por que os vinhos correspondentes a cada copo serão servidos. No entanto, algumas donas de casa, obedecendo a um critério estético, dispõem os copos da esquerda para a direita pela ordem de crescente do tamanho dos copos. Outras vezes o alinhamento único dos copos é substituído por dois ou três alinhamentos mais curtos quando há variedade que o justifique, constituindo, em cada lugar, agrupamentos que podem dar certo encanto à mesa. Também pode ser escolhida uma disposição ligeiramente curva, para quebrar a monotonia das linhas rectas, mas é preciso não esquecer que os convivas precisam de ter os movimentos livres e não constrangidos, sem risco de quebrarem ou entornarem os copos próximos, ao servirem-se deste ou daquele.

Se o pessoal não é suficiente, há necessidade de colocar, na mesa, garrafas com vinho e com água, na razão de um por quatro convivas. Mas, quando se dispõe de um número suficiente de criadas (ou criados), uma destas terá a seu cargo cuidar dos copos, enchendo sempre os que estiverem já vazios, sem esquecer a ordem do serviço dos vinhos de acordo com as iguarias; nestas condições já não haverá garrafas na mesa, e esta terá, assim, um aspecto mais elegante, além de ficar mais desafogada.

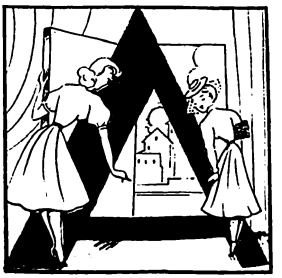
Convém que haja duas ou três garrafas com água mineral

e de água gazosa para os que as desejarem. Dois pequenos recipientes, com sal e outro com pimenta, podem ser dispostos juntos dos lugares, na razão de um jogo por cada dois convivas.

Haverá flores sobre a mesa, mas...

Mesmo para os grandes jantares, a elegância e a estética da mesa dependem menos da beleza e da exuberância das flores (e quem diz flores diz quaisquer outros efeites) do que da ordem e cuidado com que os talheres e todos os objectos inerentes à refeição se dispõem sobre a toalha, tirando-se partido das suas formas e das suas cores para uma boa harmonia agradável aos olhos.

A Saída das Visitas



saída das visitas também se reveste do seu cerimonial. Quando uma visita se despede, a dona de casa levanta-se para a acompanhar até à porta da sala, e a criada a segue até à porta da casa. Com mais intimidade, é a dona de casa que acompanha até à porta da casa.

Agradece-se a visita. Voltando à sala, a dona da casa impedirá que se critique a pessoa que acabou de sair, fazendo até, em breves e generosas palavras, uma boa referência à visita que saiu. Dará às que permanecem a certeza de que também não serão criticadas maliciosamente quando sairem.

Cartões de Visita

QUANDO em vão batemos à porta da casa que íamos visitar, metemos na caixa do correio da casa um cartão de visita. Mas se a criada (ou criado) veio abrir a porta, e diz-nos que os patrões não estão, entregamos-lhe aquele cartão.

Os cartões de visita são sempre brancos. Os dos homens têm nome e apelido, podendo conter, também, o seu endereço. (Os cartões com indicações profissionais são estrictamente reservados para assuntos relacionados com a profissão).

Os cartões de visita das senhoras nunca devem conter o endereço. Os casais têm cartões com nomes e apelidos de ambos, sendo o da mulher em primeiro lugar.

Os cartões de visita são preciosos para os convites, evitando à dona de casa o trabalho de redigir cartas mais ou menos extensas. Quando ela pretende convidar grande nú-

mero de pessoas, imprimirá cartões especiais e maiores do que os comuns: Sem nome, impresso no cimo, será seguido de sóbrias palavras de convite, impressas, a que acrescentará, escrito à mão, o nome do convidado.

O convidado por um cartão de visita agradecerá com outro cartão de visita; seria indelicado agradecer pelo telefone.

Os que convidam pelo telefone e telefònicamente recebem a aceitação do convite, em geral enviam, um ou dois dias depois, um cartão de visita recordando e retirando o convite feito oralmente.

Os cartões de visita têm aplicações numerosas. Servem para participar esponsais, nascimentos, mudanças de domicílio; para enviar felicitações ou pedir desculpas; para acompanhar presentes, etc.

Os cartões de visita são também úteis para os que, não se atrevendo a apresentar-se em casa duma pessoa ilustre, ou muito simplesmente em casa duma pessoa com quem fazem cerimónia e conhecem sem intimidade, querem contudo, expressar-lhes respeito e cortesia. Neste caso deixarão à porta, entregue à criada, um cartão dobrado.

Um casal que, nestas condições, vai *deixar «um cartão»* a casa do outro casal, deixará o cartão com o nome do marido e esposa. Um homem solteiro deixará também o seu cartão. Uma senhora não deixa cartão em casa de um homem solteiro.

Saber Viver

ESTE rápido esquisso do cerimonial que uma dona de casa deve ter para com as visitas que recebe, viu-se bem que a etiqueta de que esse cerimonial se reveste corresponde a um precioso capítulo da consciência da vida e do conhecimento das pessoas. De certo que a etiqueta (de que se deu uma esquematização exemplificativa) tem as suas «nuances» de acordo com os motivos das recepções e de acordo, também, com o grau de intimidade das visitas.

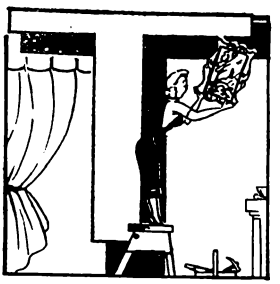
A intimidade! Eis uma palavra que parece opor-se como inimiga, à palavra etiqueta! Que deplorável equívoco! Há intimidade e intimidade. Há aquela que resvala pela grosseria e ocasiona desavenças, porque nem todos estão sempre de boa disposição para suportarem grosserias ou atitudes menos correctas sob a desculpa da intimidade; e há a outra intimidade, a que nunca perde aquela delicadeza que resulta duma

certa etiqueta a que mede as distâncias, a que tem o sentido da oportunidade e do trato social, a que, em síntese, é um verdadeiro código do saber viver.

A casa dos vossos sonhos

Decorada com gosto e economia

QUARTO

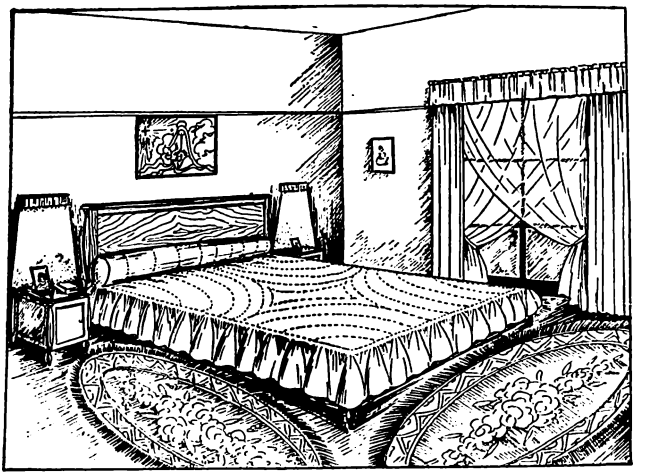


ODAS as jovens que embalam o ideal de constituir família pensam no futuro lar que desejariam confortável e encantador, mas para a maior parte delas esse sonho parece-lhes irrealizável, pela razão dos preços caríssimos das mobílias e a elevada renda de casas. Para tornar esse sonho uma realidade, vamos ajudá-las com alguns conselhos práticos.

Primeiro: não deveis comprar a prestações ou ficar empenhadas; é um mau princípio de vida, pois pode surgir qualquer fatalidade ou imprevisto que desequilibrem o orçamento doméstico e então os melhores anos da vossa vida ficariam estragados e atribulados sob o peso de imensos encargos.

Segundo: Não compreis as mobílias género série (quarto,

escritório, casa de jantar) completas, a não ser que a vossa habitação disponha de muito espaço e tenhais muito dinheiro para gastar. Com alguns móveis graciosos feitos numa marcenaria modesta, com o aproveitamento de alguns dos vossos móveis antigos ou outros comprados nos antiquárias, devidamente restaurados, vós podereis mobilar uma graciosa casinha dum modo diferente do que estais habituados a ver nas casas das vossas amigas ou conhecidas. Será um lar mais vosso ao



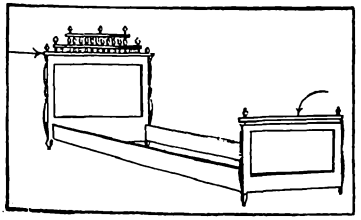
qual dareis, nos ornamentos. o bom gosto e a personalidade que reflectirão a vossa própria alma e a vossa própria sensibilidade artística.

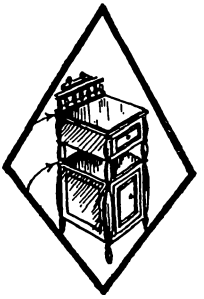
Comecemos pelo quarto e seguidamente daremos sugestões para as restantes divisões da casa.

Nada de guarda vestidos, ou toilettes; são móveis caros, enormes e sem nenhuma utilidade.

A cama e as mesinhas

Se por acaso possuirdes uma cama e mesinhas antigas podereis adaptá-las como se vê na gravura; se for uma cama de madeira basta cortar na altura a parte da cabeceira e su-





primir a parte superior da cabeceira baixa e fazendo-lhe uma colcha como se vê na gravura.

Querendo a cama mais luxuosa podereis adaptar toda a parte da cabeceira, cortando-a em oval e cobrindo-a toda com setim acolchoado, fazendo rectângulos (género capitoné) e confeccionando uma colcha no mesmo setim.

O «toilette» será substituído pelo toucador e o guarda--vestidos por um ou dois armários-roupeiros.

As mesinhas serão igualmente cortadas e transformadas.

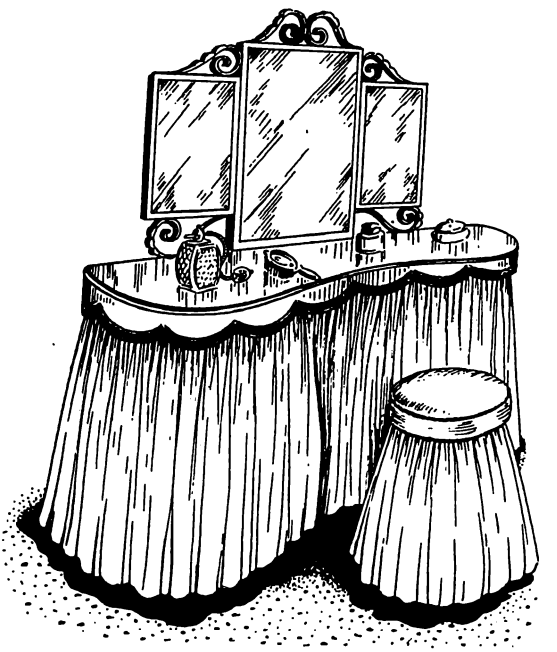
Querendo, podereis substituir os candeeiros das mesinhas por tubos de luz florescente encimados por um friso de madeira que poderá ser aproveitada da que se tirou da cama.

Uma elegante colcha do mesmo tecido da saia do toucador e igual ao labrecans que ladeiam os cortinados das paredes.

No chão, fôfos e grandes tapetes de cores desmaiadas.

O toucador

Uma pequena mesa, como se vê na gravura pintada de cor clara, alguns metros de tecido que poderá ser mais ou menos rico, conforme o estilo que quereis dar ao quarto (seda de relevo pesada, ou cretone ou chita estampada). É preciso que

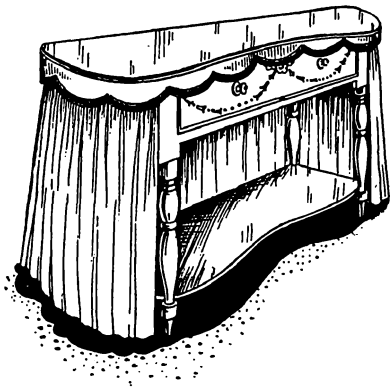


o tecido seja bem encorpado para cair bem. Não vos esqueçais de que a colcha e os lambrecans dos cortinados serão a condizer.

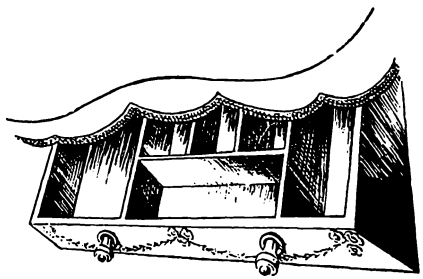
Conta-se, para a roda da saia do toucador, duas vezes

e meia, pois como o toucador está encostado à parede, só as partes dos lados e da frente é que se franzem.

São precisos alguns metros de galão, agrafes e um cordão



de aço para segurar os franzidos (cordão próprio para cortinas); este cordão (que se vende a metro nas casas da especia-



lidade: ferragens) faz com que os franzidos não boleiem e o folho fique sempre esticado.

Pode-se forrar o tampo da mesa com feltro ou flanela, na cor predominante do folho, e em cima colocar-se um vidro. Ainda fica mais chique se fôr um espelho. Não querendo fazer mais despeza, pode-se simplesmente polir a madeira.

A gravura mostra a mesa com o folho corrido, para assim se poder abrir a gaveta.

A gaveta aberta mostra as divisões que tem para os objectos que guardam se encontrarem sempre em perfeita ordem.

O folho ou saia do toucador é embainhado em baixo e deve tocar no chão; a orla de cima é estreita e leva argolas pequenas por onde passa o cordão próprio para cortinas. Este processo é prático, pois quando se lavar o folho, não há nada a coser ou descoser. O folho de cima, liso e todo orlado a galão, é forrado de flanela para armar melhor, e preso à mesa por tachas próprias.

Os espelhos são emoldurados por uma guarnição de ferro forjado e presos à mesa por um sistema de parafusos.

Para o banquinho pode utilizar-se um banco de piano, que já não sirva, ou qualquer outro banquinho.

Prepara-se em pano branco uma almofada bem cheia, com o diâmetro preciso e uma tira lisa de 7 a 8 centímetros de altura e fixa-se esta almofada ao assento por fitas atadas às pernas do banco.

A cobertura faz-se do mesmo tecido do toucador e orlado do mesmo galão.

Os armários práticos

Para substituir os guarda vestidos, os bons decoradores começam a desenhar os armários práticos e os roupeiros; mas estes só aparecem nas casas da especialidade e por um preço elevado que não está ao alcance de todas as bolsas.

A fim de evitar um móvel muito grande estudou-se, p
arto do casal, dois armários pequenos, ficando assim
das as roupas e acessórios do marido e da esposa.
Todas as suas superfícies são aporveitadas e tudo e
ılado para o maior conforto possível, obrigando ao mes
)o, a uma ordem rigorosa, para o qual os dois armár
m concebidos.

A saliência formada pelos armários emparelhados, te
ıas 70 cm., e este volume permite o arranjo metódico
) o guarda-roupa de cada um dos cônjuges, desde as m
:s bagatelas até aos sobretudos, dos pequenos acessóri
ıos chapéus.

Enquadramentos que formam uma superfície de 12 c
nitem que se utilize a face interior das portas, onde

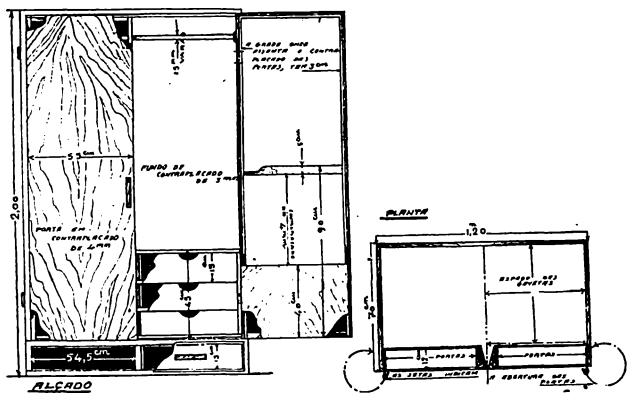
)cam, cintos, gravatas e mil pequenos objectos que ali
tram lugar. Em baixo colocam-se bolsas ou acessórios
)ressão para o calçado.

As gavetas que formam o roda-pé do móvel têm apei
cm. de altura útil, mas permitem a arrumação de écharp
as, lenços de pescoço, etc.

Para aproveitar, na vara dos cabides, o espaço que
· debaixo do vestuário curto, (coletes, blusas ou casa
tos, etc.) colocam-se aí 3 ou 4 gavetas destinadas à ro
nca.

Estes armários podem ser executados em contraplac
cor natural da madeira. Devem ficar a par se houver
ede espaçosa, com um pequeno espaço a separá-los, o
colocará uma mesinha com uma jarra florida.

Para construir estes armários é necessário seguir com atenção os esboços da planta e alçado; as ilhargas ou sejam os lados, são em tabuinha: as portas fazem-se com uma grade de madeira na espessura de 3 cm. × 1,5 cm. e arma-se conforme o esquema junto. Em seguida forra-se com contraplacado de 4 mm. Para a construção do interior das portas, é conveniente seguir as instruções dos esboços. Para que as



portas girem melhor, é aconselhável as dobradiças de bolota porque são de mais fácil aplicação.

Para as três gavetas do interior arma-se uma grade de 0,2 cm. × 0,2 cm. com os respectivos rodízios ou sejam as calhas por onde correm as gavetas; o lado que fica à vista é forrado com um bocado de contraplacado.

As gavetas fazem-se da seguinte forma:

A parte da frente é feita com tabuinha e os lados em tábua de forro, por ser mais fina, com uma calha em baixo para encaixar o fundo, que geralmente é em contraplacado.

As costas do armário conforme indica o esquema, é em contraplacado de 3 mm.

É uso fazer uma grade em madeira fina e depois forrar com o contraplacado porque assim é de muito mais fácil aplicação pois que bastam 6 pequenos parafusos para fixar as costas do armário. O fundo é em tabuinha. As gavetas do rodapé seguindo as medidas indicadas no esquema são de fácil construção.

Com estes móveis simples e económicos podereis leitoras a quem a fortuna não bafejou, possuir um lindo quarto e toda a vossa casa será encantadora se for cuidada com carinho e ornada com bom gosto.

A Casa de Jantar e Sala de Visitas

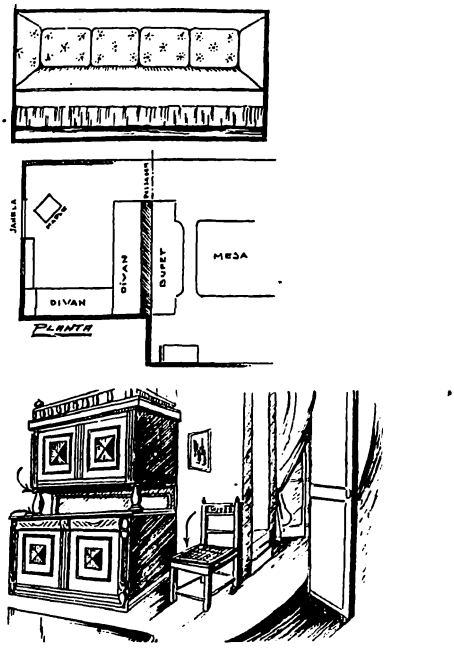
E duas acanhadas divisões pode-se fazer uma bela casa de jantar e sala de visitas, aproveitando também uma velha mobília.

O trabalho de maior vulto consiste em abater metade da parede, que separa as duas divisões, a 1,10 m. do chão, e a formar um largo círculo ou arco, (ver a gravura) afastado em alguns centímetros do tecto, de maneira a não tocar nas canalizações de gás, da água e nos fios eléctricos.

As duas pequenas divisões assim reunidas permitem realizar um estúdio, sonhado por tantos jovens casais.

Terminado aquele trabalho, é preciso pintar as paredes numa cor de marfim. Depois do soalho ser raspado e encerado ocupar-nos-emos, então, do mobiliário. E como os móveis custam uma fortuna, especialmente os móveis sólidos e de boa qualidade, aconselhamos as noivas a aproveitarem uma antiga

mobília de sala de jantar Henrique II, em boa madeira de carvalho e de robusta construção, que depois de ter guarnecido a sala de duas gerações, agora se encontra esquecida no canto dum sotão ou numa casa de venda de móveis usados. Esta velharia composta de guarda-louça e aparador, mesa

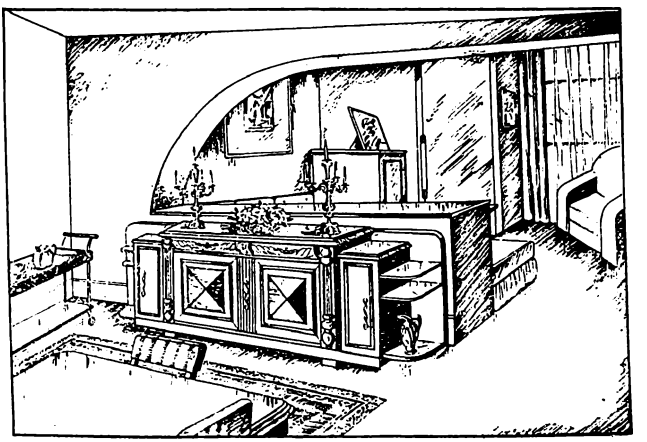


e cadeiras, vai ser transformada numa elegante e moderna mobília.

O guarda-louça antigo (como se vê na gravura) foi cortado em duas partes; para o alargar encontrou-se na parte

de cima a madeira precisa com que se executaram os dois pequenos móveis que ficarão anexos à parte de baixo, e nos quais se arrumará vidros e louças.

O aparador foi igualmente cortado e aproveitado para fazer outro móvel baixo. Se se desejou que a madeira ficasse



clara, puseram-se ferragens de ferro forjado; se se desejou a madeira escura, colocaram-se ferragens de metal amarelo.

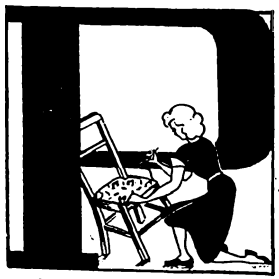
Um alto espelho colocado na parede, refletindo a janela do lado da sala, contribuiu para tornar o compartimento maior.

Para lá do arco (em que se tranformou a parede deitada a baixo) colocaram-se dois divãs fazendo ângulo. Neste compartimento fica bem um pequeno armário também com porta de carvalho, onde se guardará a telefonia e se fará pequeno bar. O espaço disponível à volta da parede poderá ser circun-

dado por estantes baixas onde o jovem casal fará a biblioteca dos seus numerosos livros.

Na parte superior da parede que se tranformou em arco e que separa ainda as duas divisões, foi colocado um espelho sobre o qual se podem pôr alguns «bibelots» que nele se refletem, artisticamente. Um maple fundo, perto da janela. Esta tem cortinados de etamine circundados por duplos ridons de cor viva, na mesma cor ou condizente com a cor do maple e do estofo das cadeiras (com que as antiquadas cadeiras se transformaram) dando assim ao conjunto uma nota de arte indispensável. No pequeno esquema vê-se o modelo do divã e a planta que indica como os móveis são colocados. É na harmonia das cores e dos objectos decorativos que se afirmará o bom gosto dos jovens casados.

Como Modernizar Velhas Cadeiras



PODEM transformar-se velhas cadeiras, tornando-as mais confortáveis e dando-lhe um aspecto mais agradável para o que basta fazer-lhes umas almofadas.

Para começar, faz-se um molde de papel segundo a forma do fundo da cadeira como indica a fig. 1. Coloca-se em seguida este molde sobre um cartão que se recortará segundo o pespontado.

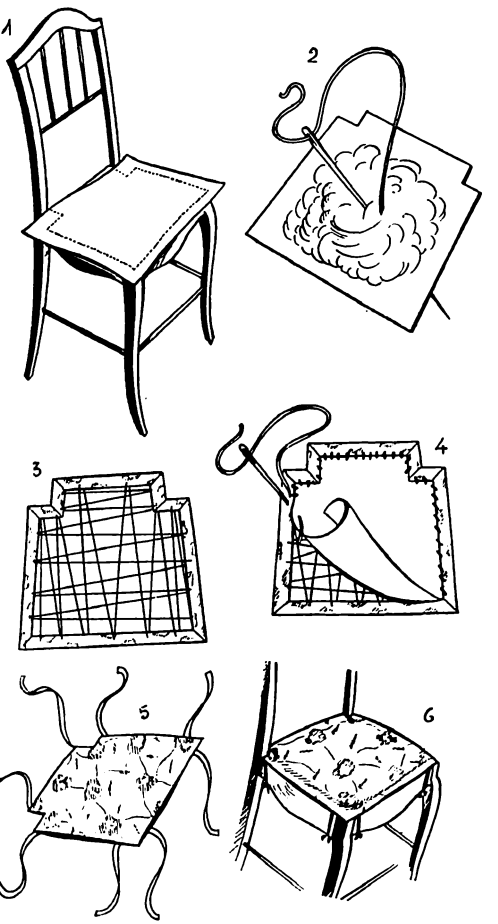
Este cartão ficará e conservará a sua forma à almofada.

Para tornar o assento macio emprega-se crina animal, corticite, lã etc.

Sabe-se que o melhor acolchoamento será o da crina animal que não se calcará tão depressa.

Dispõe-se a crina com cuidado sobre o cartão e mantem-se com alguns pontos fig. 2.

Recorta-se em seguida um novo molde que sobrepõe o car-


1
2
3
4
5
6

tão de 5 a 6 centímetros dos 4 lados e corta-se o tecido nessas dimensões.

Coloca-se o tecido sobre o acolchoamento e faz-se uma dobra toda à volta; pode-se manter com pinças ou agrafes de escritório para evitar de fazer pontos no cartão. Depois passam-se fios nos dois sentidos para manter o tecido levemente esticado fig. 3.

Quando os fios estiverem passados nos dois sentidos, cobrem-se de qualquer tecido igual ou mesmo de um tecido já usado (fig. 4).

O tecido a empregar nas almofadas poderá ser segundo o vosso gosto e disponibilidades, cretone, repss, tecido rústico. Poderá ser às riscas, às flores ou liso, mate ou brilhante.

Para manter as almofadas no seu lugar fazem-se fitas do mesmo tecido ou condizente e pregam-se 4 em cada almofada fig. 5.

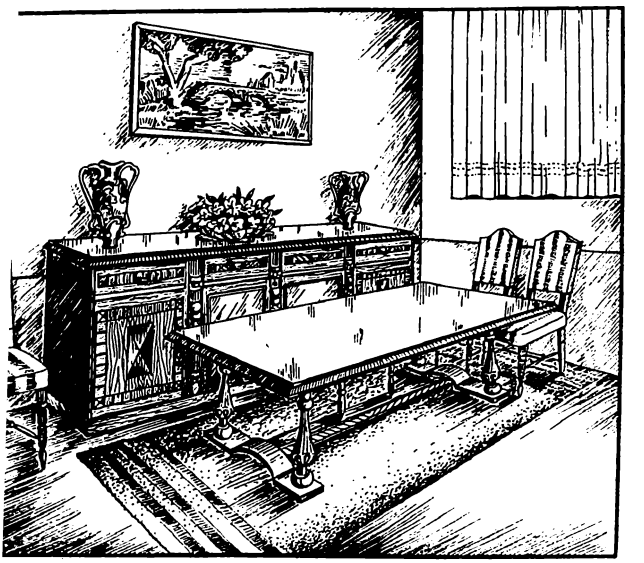
Sala de Jantar Henrique II modernizada

Á ainda em muitos interiores, salas de jantar Henrique II que fizeram as delícias das nossas avós, mas que são agora uma desolação para nós. E aqueles a quem elas cabem em sorte lamentam-se de tal infortúnio, pensando que a elegância do seu interior ficará comprometida para sempre.

Mais uma vez, vamos aconselhar o aproveitamento desses móveis antigos e antes de se desembaraçar, por um preço baixíssimo, do guarda-pratas incriminado, geralmente de boa qualidade, vejamos juntas que remédio se pode dar a este chamado desastre e por que transformação engenhosa se pode tornar moderno um móvel fora da moda.

Os móveis modernos são geralmente baixos; o armário é o móvel característico do mobiliário moderno. O aparador de «dois corpos» não tem lugar predominante numa casa que se quer modernizar.

O aparador, se for muito alto, a primeira coisa que há azer é reduzir-lhe a altura, e, portanto, cortá-lo em dois parte de baixo será cortada exactamente por cima das ga- as; a parte superior, por cima dos colunetos, e tira-se igual- nte o frontão. Este corpo superior tornar-se-á a parte cen- l do novo aparador; será enquadrada pela parte baixa, que á sido cortada em duas no sentido vertical, ao nível das rtas, vindo cada metade a apoiar-se ao lado a que se fixará



Far-se-ão gavetas ao meio, as quais depois serão guar- idas dum aro igual para os dois lados. O armário será em uida terminado por uma parte de cima em carvalho ou em ueira, que se farão pintar exactamente no mesmo tom do o do móvel.

Este trabalho, extremamente minucioso exige, evidentemente, a ajuda dum marceneiro, mas o resultado será satisfatório.

Para a mesa, o trabalho será menos complicado: utilizam-se as peças do alongamento para lhe dar a dimensão desejada. A escora que une os pés será alongada e as colunas que a encimam afastadas umas das outras. A mesa poderá ser coberta por um novo tampo ou por um vidro.

Dar-se-á às cadeiras um ar de novas substituindo a parte de cima em couro castanho gravado por um tecido de estofador, cor de tijolo ou vermelho, cuja cor se harmonizará com a da carpete.

Alguns «bibelots» modernos, tais como as jarras em faiança, constituirão notas alegres que ajudarão a mudar completamente o aspecto caduco destes móveis.

Se este mobiliário conserva ainda, aos vossos olhos, um ar demasiadamente antiquado, devido, em parte à pátina que o reveste, podem sofrer uma transformação radical de tal maneira que as vossas amigas já não os conhecerão.

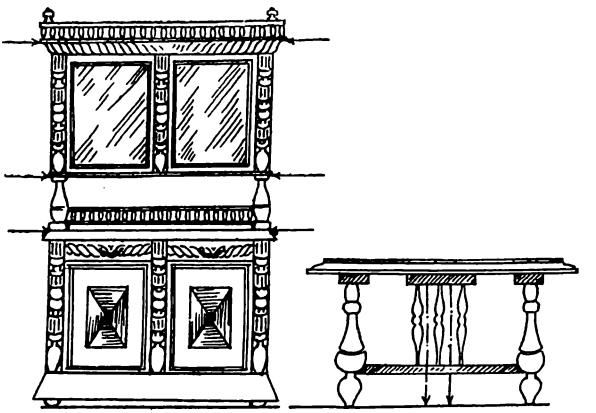
Será preciso lavar estes móveis com potassa de modo que não fique neles o menor vestígio de cor; a madeira voltará à sua cor natural. Logo que esteja seca, esfrega-se a superfície dos móveis com uma lixa fina, no sentido da madeira. Assim se obterá depois uma linda madeira clara, dourada, com o brilho dum móvel encerado.

Se se desejar fazer uma madeira cerusada só com o carvalho se poderá conseguir, principalmente. Mas o trabalho será tanto mais demorado e penoso quanto a madeira do móvel seja mais antiga, pois que o carvalho, escurece também no interior.

Começa-se por esfregar todo o móvel com um decapante, de modo a tirar bem toda a cera e qualquer sujidade; depois, raspa-se a superfície até mesmo nas anfractuosidades com um

bocado de vidro ou com um raspador e, em seguida descolora-se a madeira com sal de azedas e água oxigenada a 100 ou 120 volumes.

Enchem-se então os poros, por intermédio duma boneca de pano, com um pó branco (cerusa ou branco de Espanha)



e termina-se o trabalho envernizando o móvel.

Quer se trate do armário, da mesa ou das cadeiras, o processo é o mesmo, mas deve-se prestar muita atenção para que a cor obtida seja exactamente a mesma para as diferentes peças.

Ficará com um aspecto muito moderno a vossa mobília se for guarnecida com ferragens de ferro forjado.

Evidentemente que para uma transformação como esta será precisa a ajuda de um marceneiro habilidoso.

Pelas gravuras bastante elucidativas vê-se como de móveis antigos e fora da moda se obtiveram móveis modernos e de belo aspecto.

Armários Forrados para Roupa Branca

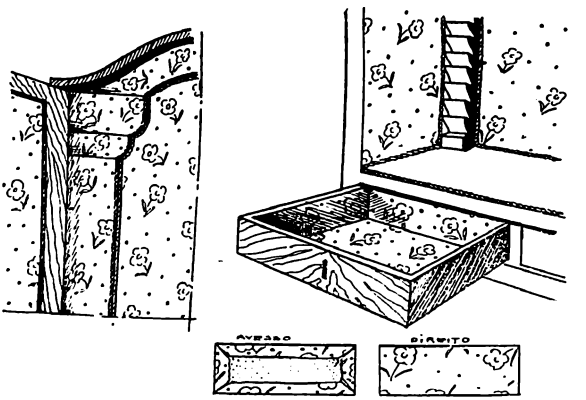
OMOS muitas vezes possuidoras de velhos armários, aos quais não damos importância, mas, como nos tempos difíceis que atravessamos, tudo deve ser aproveitado, vamos, querida leitora, apresentar-lhe a ideia de utilizar um velho armário, transformando-o num móvel interessante. Por fora, será raspado e encerado na cor da madeira ou envernizado, ou ainda pintado, conforme se adopte melhor ao estilo.

Por dentro, se o armário se destina a guardar a roupa de uso, ou o enxoval, ficará encantador, se o forrarmos com cretone ou percal florido, numa cor clara e estampado de motivos miudos. Tiram-se as prateleiras. Para guarnecer o fundo e os lados do armário, cortam-se os bocados nas dimensões, dando-lhe mais 1 cm. para dobrar, e vincando essa dobra de centímetro a toda à volta, prende-se o tecido ao armário com pioneses dourados. Se o fundo do armário precisa de duas

larguras, não vale a pena uni-las por costura; basta ficar a ourela sobreposta a outra.

Se quizer fazer um trabalho mais perfeito, remate todas as margens do cretone com um galão preso com preguinhos pequenos.

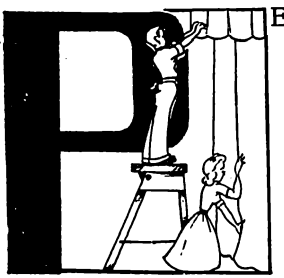
Se o armário tiver poucas prateleiras é conveniente mandar colocar suportes dos lados, sobre os quais se assentam as



prateleiras que se desejarem; estas forram-se igualmente de cretone.

Quanto às gavetas, começa-se por colar o tecido no fundo. Cortam-se tiras de cartão nas dimensões dos lados e forram-se, dobrando o tecido sobre o cartão e colando-o pelo avesso. Colam-se em seguida estes cartões aos lados da gaveta; podem também ser ligeiramente almofadados.

Um Cantinho

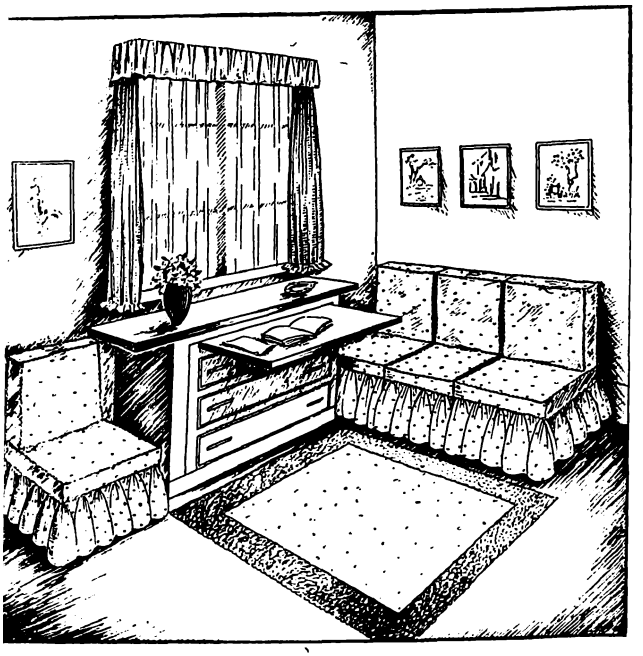


PERTO de uma janela organiza-se o cantinho que se vê na gravura. Assim preparado pode substituir a salinha de estar; fica confortável e luminoso com um mínimo de despesa.

Sob a janela é colocada uma cómoda munida de uma tábua móvel para escrever ou trabalhar. Assentos confortáveis forrados de um tecido cinzento claro ou azul marinho, destacam-se sob o fundo rosa claro ou creme da parede. Cortinas de etamine branca e cortinados debroados a azul marinho ou de tecido igual ou condizente com os estofos.

Nas paredes algumas aguarelas e sobre a cómoda um vaso de flores.

Uma pequena carpete de tom cinzento e barra azul completa o conjunto.



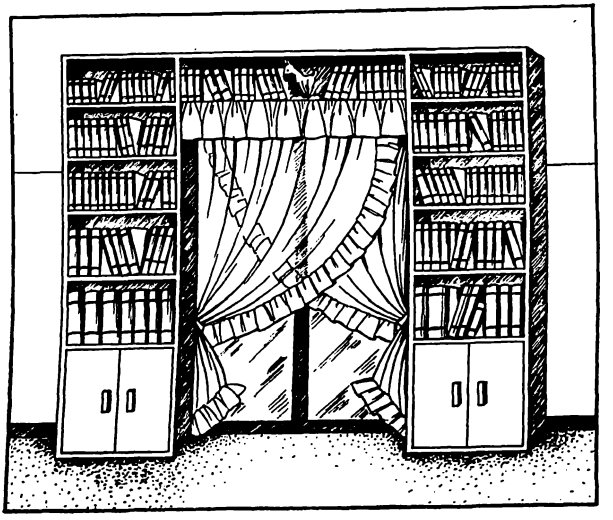
Este cantinho adapta-se tanto a uma salinha de esta mo a uma casa de jantar, substituindo assim a sala que nã poderá ter.

Os Livros

e a sua arrumação

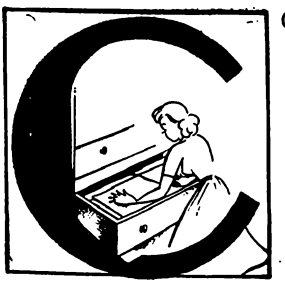
O livro é o companheiro nas nossas horas de solidão e repouso, temos de o estimar e dar-lhe um lugar no nosso lar; nós gostamos sempre de os ter perto e o seu conjunto é sempre alegre à vista, mas como muitas vezes carecemos de espaço, torna-se um problema a sua arrumação.

Na gravura vê-se uma estante prática e necessitando de pouco espaço, talvez com esta ideia a leitora dê uma solução, pouco despendiosa e cheia de harmonia, a mais este problema do seu lar.



A estante dos livros enquadrando a janela faz um bonito conjunto não roubando espaços.

Gavetas

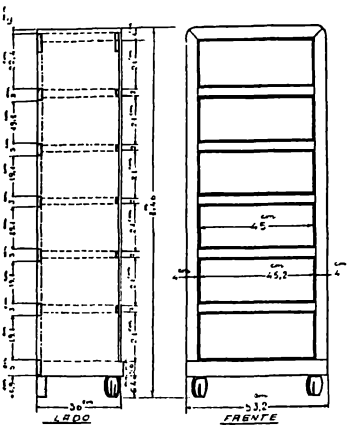


COM o rodar do tempo as disponibilidades do Lar bem governado vão aumentando e muitas vezes falta o espaço para guardar as roupas que no inverno andaram a uso e com a chegada do tempo quente se puseram de lado.

Onde guardar essas roupas? e outras que todos os anos se vão adquirindo?

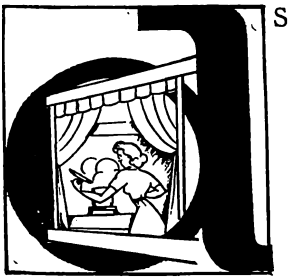
Já sabemos que a uma «perfeita dona de casa» não é admitido ter roupas ou quaisquer outros objectos sem lugar marcado. Nada pode andar à deriva.

Qualquer modesto marceneiro vos fará este móvel no qual podereis guardar as vossas roupas em desuso.



É pequeno mas muito útil o móvel com seis gavetas. Nas gravuras vêem-se o móvel depois de pronto e o esquema com as respectivas medidas.

Cozinhas Modernas



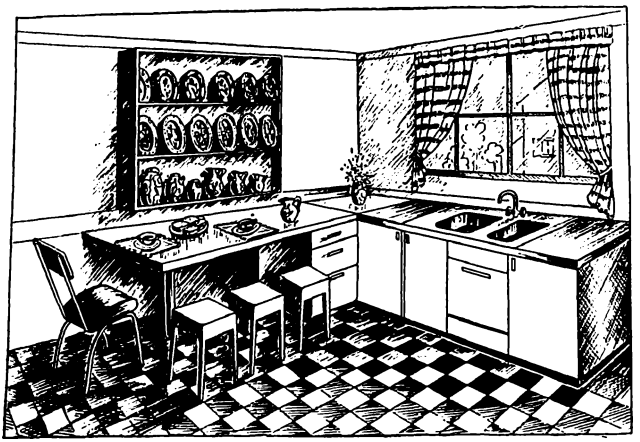
AS novas concepções em matéria de cozinha transformaram totalmente esta dependência da casa.

Nos prédios modernos os arquitectos desenharam e conceberam cozinhas verdadeiramente maravilhosas, há-as, cujas paredes, chão, lavadouros de louça e roupa, mesas, chaminés e prateleiras, são de mármore, no nosso mármore de tons tão suaves e que aliado ao branco esmaltado do fogão, frigorífico, esquentador, etc., nos faz esfregar os olhos e pensar se de facto essas cozinhas são uma realidade.

Todas as donas de casa ambicionam, uma cozinha, já não digo com todas os requesitos exigidos pela estéctica moderna, mas pelo menos com os indispensáveis para a facilidade de trabalho da higiene e da alegria de quem lida.

Muito frequentementê a dona de casa, quando não tem criada utiliza a cozinha para as refeições do pequeno almoço,

e lanche das crianças. Estas não exigem o mesmo conforto que se deseja ter para a refeição da noite (jantar), devem ter no entanto condições agradáveis indispensáveis a uma refeição confortável. Olhando a gravura nota-se como foi desenhada com a preocupação de dar alegria e luminosidade a esta divisão.



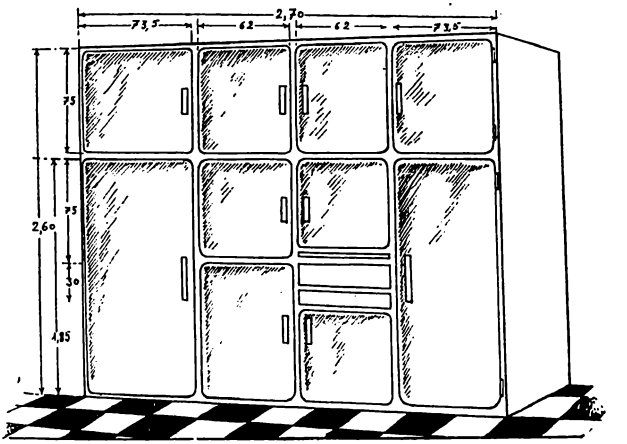
A mesa de cozinha é absolutamente diferente das antigas e inestéticas mesas, as gavetas têm outra disposição, colocadas ao alto, deixando espaço livre para poder tomar-se a refeição confortàvelmente. Todos os utensílios do trabalho estão guardados nos respectivos armários.

O armário maravilhoso

Para os que não possuem uma cozinha com os indispensáveis recursos, foi concebido este armário, que permite uma arrumação completa de todos os utensílios referentes à cozinha e ao trabalho doméstico.

Pode este armário ser modificado e adaptado às dimensões da cozinha a que se destine e às exigências do vosso próprio lar.

Para melhor exemplificarmos numeramos e descrevemos os utensílios conforme a sua arrumação.



1, 2, 3, 4. Tijelas e frascos para doces. Quando estão vasios enfileiram-se no alto do armário e descem-se os que estão cheios de doce.

5. Boiões de «yogurt», conchas de vieiras, formas de pudins.

6. Especiarias prontas a serem utilizadas. Chá, café e frascos com ervas medicinais para diversos chás.

7 e 8. Chávenas penduradas, pires, cafeteiras, leiteira e copos.

9. Pratos rasos e de sopa.

10. Terrina, saladeiras, pratos cobertos.

11. Pratos redondos, arrumados em pé.

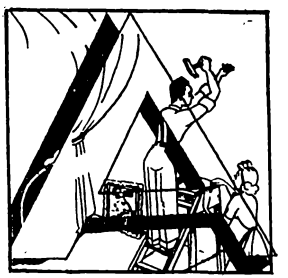
2. Grade de garrafas. Garrafas de azeite e de vina
3, 14, 15. Conservas e especiarias de reserva. Os boi
os substituem os boiões cheios.

6. Colocam-se as latas de açúcar, massa, feijão, g
lha, arroz.
7. 2 gavetas com as formas dos bolos.
8 Tabuleiros de pastelaria colocados em pé.
9. Tábuas para cortar a pastelaria.
0. Panelas.
1. Tachos de barro.
2. Tábua de cortar (virando-se para o exterior).
3. Gaveta dos talheres.

24. Gaveta dos guardanapos e toalhas de mesa ao serviço na ocasião.
25. Caixa do pão.
26. Louças próprias para ir ao forno.
27. Alguidar da louça, frigideiras altas e frigideiras baixas.
28. Frascos vazios.
29. Reserva de produtos de limpeza.
30. Produtos de limpeza em serviço, álcool desnaturado, cera, etc.
31. Vassoura, blusas de limpeza, pás, escovas, saco das compras.

Este armário é muito útil para as cozinhas sem conforto e a dona de casa moderna tem de resolver o seu problema de arrumação na cozinha com um armário deste género.

Confecção de Cortinados



confecção é em geral duma grande simplicidade. A largura do tecido deve ter o dobro da que se deseja obter.

A bainha de baixo deve ser dupla, isto é, mede-se para o entrado os mesmos centímetros que se deram à bainha. Num grande cortinado, inteiriço, esta bainha, para garantir uma bonita queda, deve medir de 30 cm. a 40 cm. depois de pronta.

As cortinas aplicadas a cada vidraça da janela basta terem uma bainha de uns 10 cm. A bainha de cima será igualmente dupla e a fita tabular na qual deslisará, só será posta de maneira a reservar uma frente franzida de alguns centímetros. Isto para as pequenas cortinas que não têm de ser manejadas.

Os cortinados mais importantes destinados a deslizar numa corrediça, serão montadas com argolas. Não se devem pois servir de fita tubular, mas dum cordão grosso de algodão.

Começa-se por fazer uma dobra simples da altura que quizerem dar à bainha, isto é de 3 a 5 cm. na dobra exterior desta dobra, marca-se com um fio de cor pontos de referência transversais dobrando o tecido em 4 ou em 8. Feito isto marca-se o mesmo número de pontos de referência numa tira de algodão dobrando-a tantas vezes como o tecido.

Fazem-se à máquina 4 carreiras de ponto largo de franzido. Quando as 4 carreiras estiverem feitas, puxam-se ao mesmo tempo as 4 fitas afim de formar o franzido em partes iguais, graças aos pontos de referência marcados na tira de algodão e que se fazem coincidir.

Cose-se sòlidamente sobre esta tira, as argolas (para os pontos não se verem do direito) leves e metálicas, espaçadas de 5 em 5 centímetros.

Tecidos de que são feitos os cortinados

Podem ser feitos de cassas de algodão, de seda, de etamine lisa ou bordada, de organdin suiço ou de diversos «voiles» vendidos sob os mais variados nomes.

Podem ser brancas, trigueiras, cremes ou de cores pálidas, rosa, azul, amarela, etc.

O tratamento que se lhes deve fazer para as limpar variará.

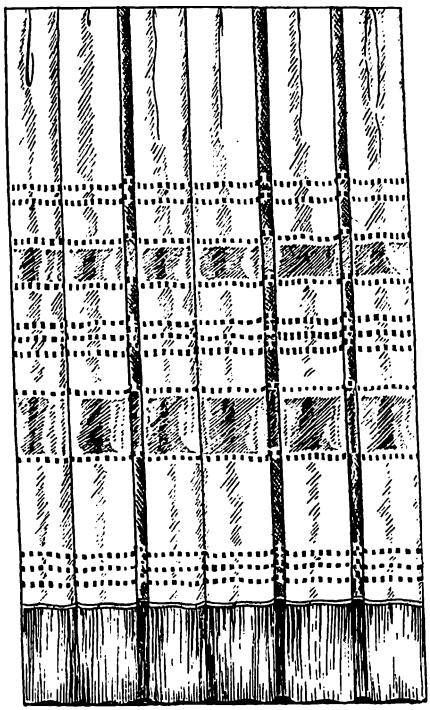
Os tecidos de linho, de algodão branco e cassas, suportarão melhor a lavagem com a condição de não serem maltratadas nela.

Enquanto que as etamines, os «voiles» de seda de cor (trigueiros, creme, etc.) serão lavados àparte com cautela.

Antes da lavagem, as cortinas são espanejadas em várias águas claras para as libertar das poeiras de que estão impregnadas. Em seguida é preciso manejá-las com precaução, porque os tecidos estão muitas vezes queimados pela luz do sol e rasgam-se fàcilmente. Quando as cores destingem

ao contacto com a água de sabão, é preciso secá-las, passá-las por água e lavar com um produto especial para lavar tecidos delicados.

Acabada a lavagem, passam-se os cortinados cuidadosamente por água tingem-se se for necessário, ou mergulham-se numa decocção de tília, de chá ou de chicória, as cortinas a que se deseja dar um tom creme.

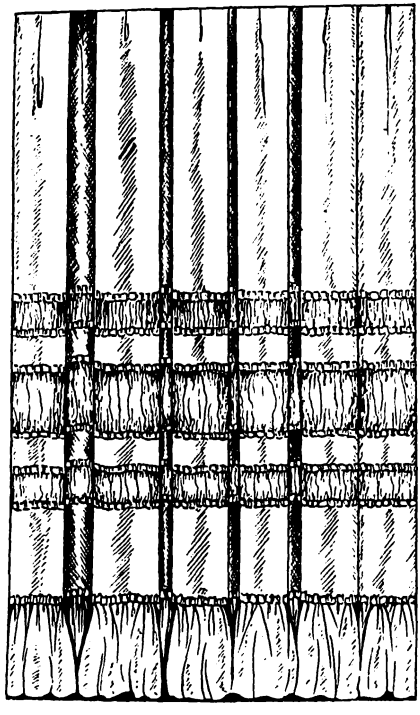


Cortinado fig. 1

Se se desejar engomar os cortinados é preferível preparar a goma cozida, seguindo as explicações dadas na página 119.

Cortinados para casa de jantar ou escritório

Os grandes cortinados caindo a direito em fartas pregas ou franzidos só se usam nos escritórios, salas ou casas de jantar.

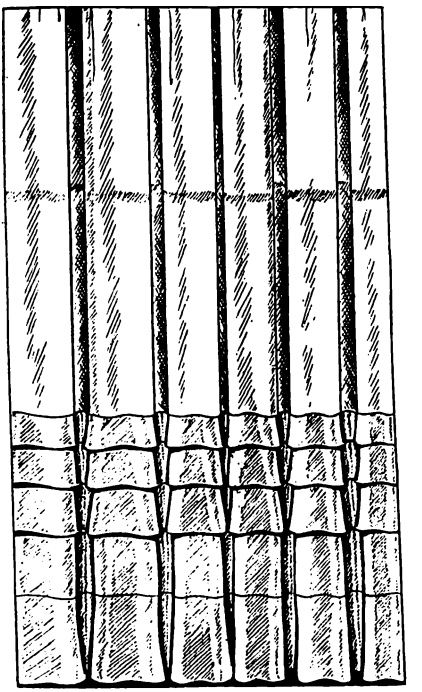


Cortinado fig. 2

Podem ser executados em estamine lisa com largas barras de seda aplicada e presas com ajours e decorada com mais ajours (à mão) terminando com larga franja, fig. 1.

Outro modelo, fig. 2, enfeitada com tiras da mesma etamine sobreposta e franzida, é pregada com ajours (à mão); em baixo termina com um largo folho franzido, também do mesmo tecido.

O modelo mais simples, fig. 3, mas também interessante,



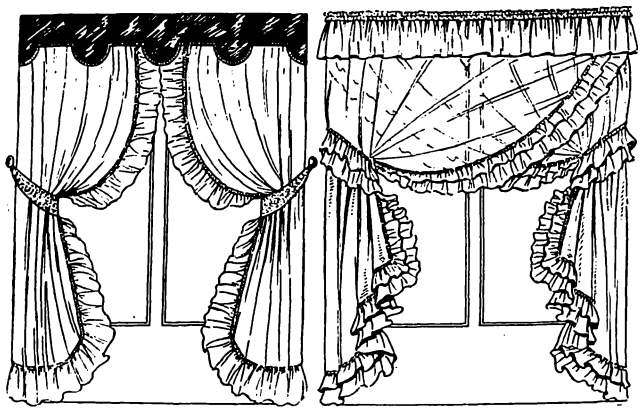
Cortinado fig. 3

é sòmente enfeitado com largas pregas do mesmo tecido formando folhos.

Ficam estes cortinados mais sumptuosos se levarem cortinados duplos, que ao abrirem ficam caindo dos lados em fartos franzidos; confeccionados em tecidos pesados, veludo, gorgorão de seda, etc., e na cor predominante dos estofos e conforme o estilo da casa a que se destinam.

Cortinados para quarto

Todos os cortinados ganharão em elegância se forem terminados em cima por uma decoração transversal.



Cortinados fig. 4 e 5

Pode-se escolher entre o folho ou a barra, podendo ser executados no mesmo tecido leve do cortinado ou num tecido que condiga com o conjunto do quarto.

Os folhos e as franjas enriquecem muito os cortinados e imprimem-lhe uma queda mais bonita.

As franjas ficam muito mais elegantes se as colocarmos sobre a bainha, cobrindo-a completamente e não a beira desta.

Os dois modelos muito vaporosos, fig. 4 e fig. 5, são próprios para quartos.

Se colocarmos uma ornamentação ligeira de seda, de veludo ou de algodão que não necessite uma aparelhagem demasiado robusta, bastará pregar na parede a distância desejada, uma régua de três faces em madeira, de um a dois centímetros de espessura, formando ângulo dos lados até à parede.

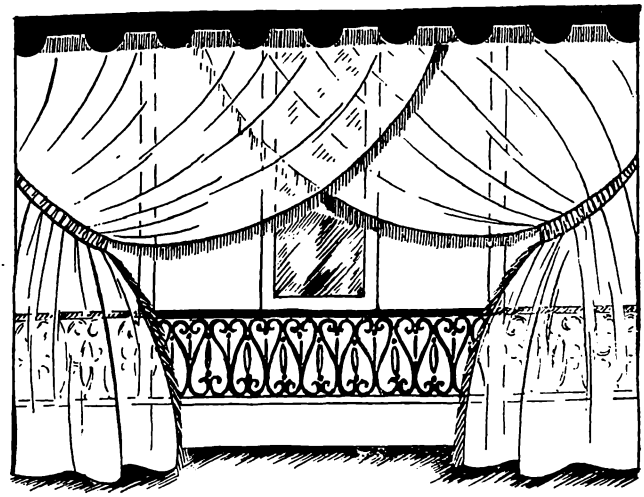
Para se colocarem nos mesmos uma guarnição leve, antes de se montar a régua, preguem-se por detrás pequenos pregos de cabeça.

Prepara-se a guarnição do tecido que se deseja, forra-se esta barra por detrás da qual serão cozidas as argolas que se pendurarão aos pregos.

A guarnição será montada de maneira a reservar uma pequena parte para dissimular: a régua, os pregos e as argolas.

Cortinados para sala

Têm duas janelas muito próximas uma da outra? Para ganhar espaço e luz, incruste-lhe um espelho justamente ao limite da moldura dos dois alizares e, em baixo, um rasto de velha varanda ou mande fazer uma guarnição em ferro forjado e que prolongará as barras de apoio da janela numa linha contínua. Estas janelas banais formam apenas um grande vão; como tal devem ser vestidas de cortinas que passam sobre o espelho e duma faixa festoada à moda italiana a condizer com a generalidade do tom da sala, cortinado fig. 6. Uma janela assim decorada enriquecerá o ambiente.



Cortinado fig. 6

Braçadeiras

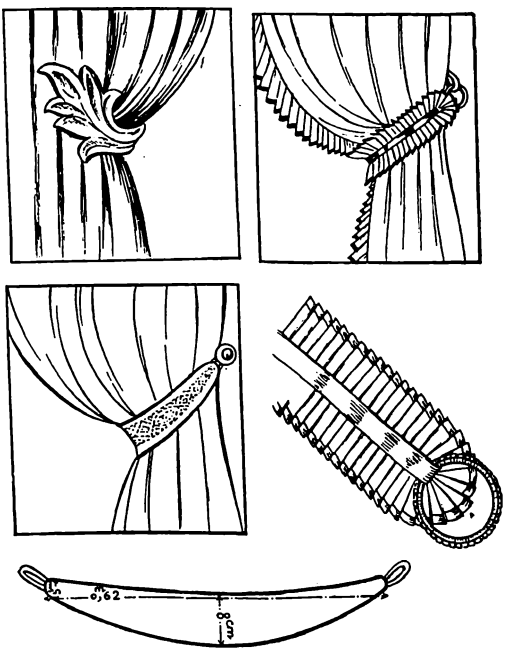
1.ª BRAÇADEIRA PRÓPRIA PARA TECIDO PESADO: Pode ser em madeira dourada, metal, ou em cristal. Estas braçadeiras são muito decorativas e ficam bem sobre veludo ou seda pesada.

2.ª BRAÇADEIRA ADEQUADA AO CORTINADO: Este modelo é feito com tecido igual ao do cortinado. Corta-se o pano dobrado segundo o molde abaixo, dando-lhe mais o bastante para as costuras toda à volta, guarnece-se com um bordado em passamanteria. Coloca-se depois uma argola a cada extremidade para a prender.

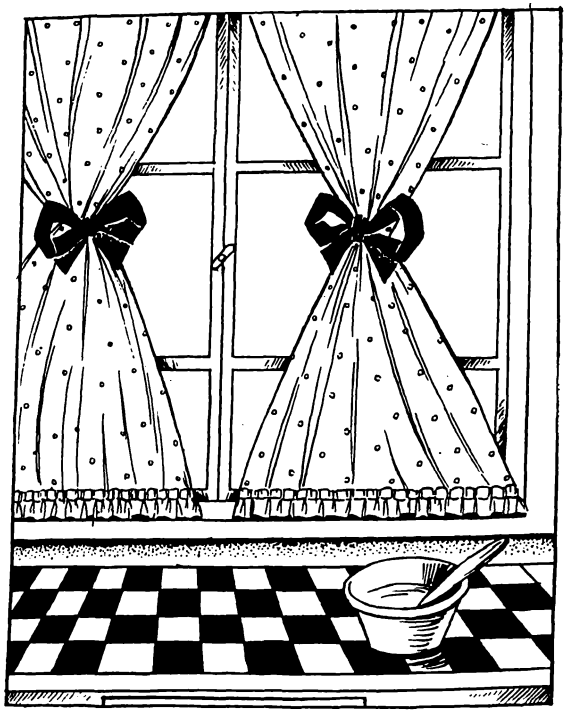
Na parte de cima, a braçadeira fixa-se na patera que fica à mostra, e, na parte de baixo, uma pequena escápula dourada é colocada a uns 20 centímetros por baixo da patera e

mais perto da janela. Logo que se prenda a braçadeira, esta fica segura pela referida escápula.

3.ª GUARNIÇÃO PLISSADA: Para um cortinado com plissado, far-se-á a braçadeira com um plissado de tecido ri-



gido, montado sobre uma faixa de tecido ou galão. A figura mostra o avesso de cada extremidade onde uma argola coberta com ponto de casear é segura pela ponta dobrada do galão. Estas argolas servem para prender a braçadeira à parede.



Cortinas próprias para cozinha confeccionadas em chita ou cassa e apanhadas com um laço de fita de algodão.

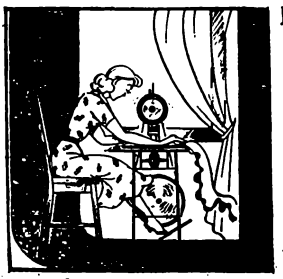
Cordões puxadores para cortinados

Existem vários sistemas de cordões para fazer mover os cortinados. O mais simples consiste em colocar estes num varão e a puxá-los à mão para os levar ao seu lugar. Porém este processo não é recomendável, porque o puxar contínuo dos cortinados acaba por os estragar depressa; é preferível man-

ter cordões puxadores. Estes colocam-se de duas maneiras, para cortinados duplos, que traçam de um lado ao outro ou para os simples.

Nas lojas de ferragens há varões especiais com pitons apropriados munidos das necessárias roldanas. Como os cortinados são sempre feitos de tecidos ligeiros as argolas a empregar serão finas e de metal. As mesmas lojas de ferragens explicam a maneira de colocar os cordões para fàcilmente os cortinados deslizarem a um leve puxar dos cordões e as mesmas casas se encarregam da montagem própria para os cortinados.

Aproveita o que não presta



UMA inteligente e laboriosa «dona de casa» tudo aproveitará, desmembrando e recompondo velhos esqueletos de vestidos e outras coisas mais.

A vida moderna, com todas as suas dificuldades materiais, exige da mulher um espírito de compreensão a toda a prova. E uma das provas mais flagrantes desse espírito de compreensão é precisamente aproveitar o que parece que já não presta.

Aquelas que saibam utilizar tudo dentro do seu lar estarão livres de apuros desagradáveis e economizarão imenso. Um marido cujos orçamentos sejam restrictos, apreciará muitíssimo a esposa que não conhece o inútil, porque até das mais insignificantes coisas tira partido. E mesmo o marido materialmente bem colocado na vida, admira sinceramente a esposa ponderada que não deixa «ir por água abaixo» o que julga que já não tem préstimo.

Há que contar sempre com o dia de amanhã, que é um enigma cheio de surpresas.

A mulher que tudo aproveita será uma «dona de casa» equilibrada e metódica, demonstrando desse modo a sua inteligência.

De pequenos nadas podem fazer-se grandes coisas. Já o diziam os povos da antiguidade, e ainda hoje neste capítulo, essas palavras não perderam o seu melhor sentido.

Disse um poeta moderno:

«Tudo vale a pena,
se a alma não é pequena...»

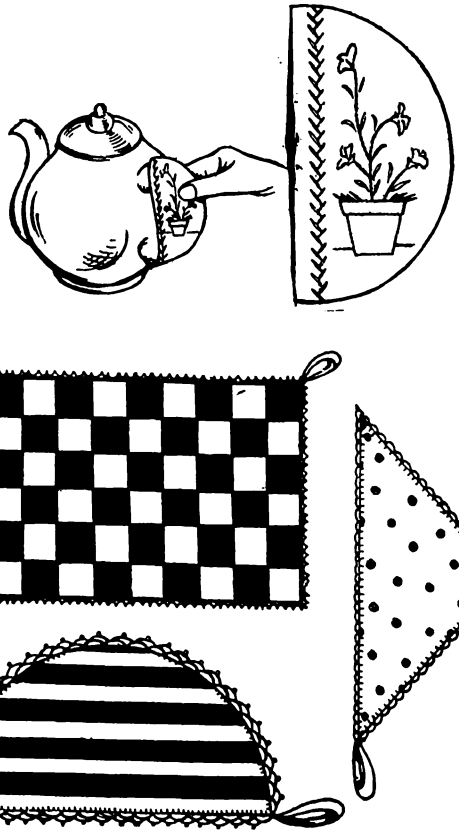
Grande é a alma da mulher para que vale a pena essa humilde mas heróica colaboração com o seu marido, aproveitando o que «não presta», para poupar, economizar e tornar mais certa a segurança do lar comum.

Do nada fazer alguma coisa

Fazei um inventário dos vossos retalhos e roupas velhas, e com pouco trabalho surgirão pequenas coisas encantadoras e úteis, feitas com simplicidade, nas longas horas de algumas frias noites de inverno, ou no remanso de algumas tardes de verão.

É aconselhável este aproveitamento, tanto à «dona de casa» como aquelas que pensam na confecção de um enxoval; resultarão pequenos nadas que contribuem para o conforto do lar e que, comprados custam muito dinheiro o qual, assim, poderá ser destinado a outras compras mais importantes ou de imperativa necessidade.

Retalhos

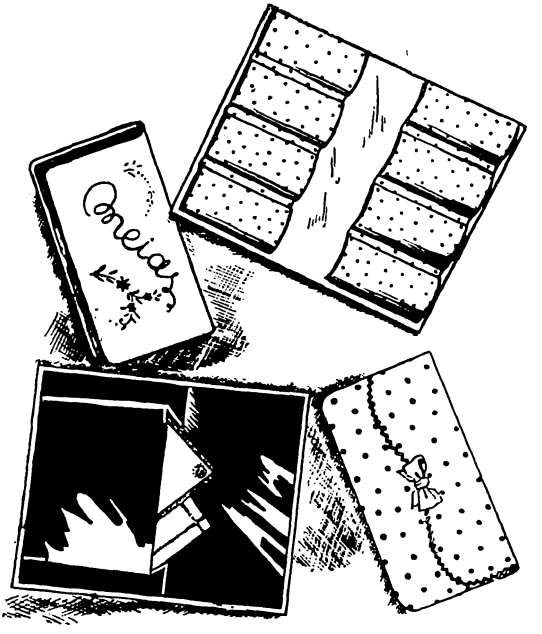


Começai por apartar os retalhos velhos e novos dos vestidos que já não usarão.

Dos retalhos velhos e das peúgas deslavadas e pelas quais

o ovo de passajar passaria inteirinho, podeis fazer: «pegas» para a cozinha.

Estas «pegas» constam de diversos pedaços de tecidos



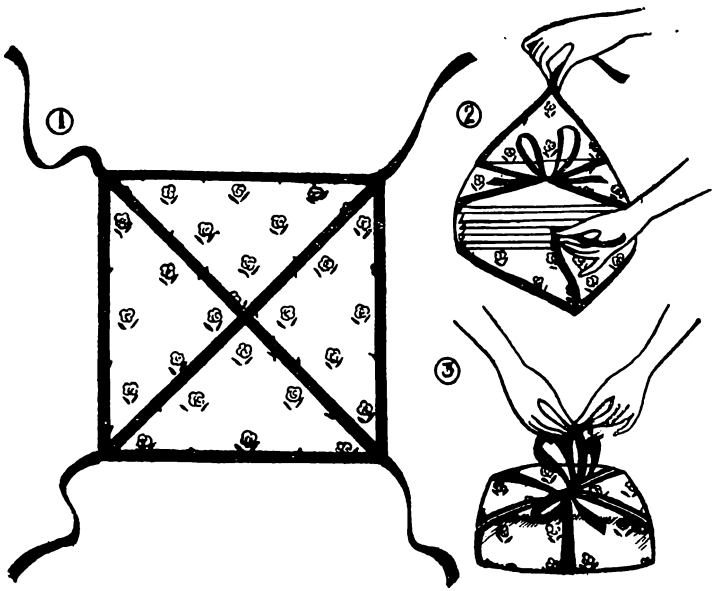
sobrepostos e unidos a fazer grossura; são cortados em oval, redondo, quadrado ou rectangular. À volta são os tecidos apanhados com um ponto de fantasia a unir as pontas. Os modelos apresentados indicam como se fazem.

São estas «pegas» da maior utilidade na cozinha onde servem para pegar nas asas das cafeteiras, panelas, tampas, etc., quando se encontram ao lume, evitando os escaldões.

Também há «pegas» para irem à mesa para pegar nas asas dos bules do chá ou das cafeteiras, estas são mais cuidadas, feitas dum tecido melhor e muitas vezes com um leve bordado. O modelo duma dessas «pegas» vem na página anterior.

Dos retalhos novos podereis fazer:

Sacas para lenços; sacas para meias; esta saca para meias leva diversos bolsos, que poderão ser feitos num tecido es-



tampado; na parte de fora poderá empregar-se um tecido liso e levar bordada a palavra Meias e qualquer raminho como guarnição. Como a parte referente aos bolsos leva bastante tecido, e não havendo, poderá cada bolso ser confeccionado de tecido diferente.

Um quadrado de qualquer tecido poderá ter a maior utilidade para guardar peças de «lingerie», tanto nas malas de viagem como dentro das gavetas. Este grande quadrado, fig. 1, será debruado do mesmo tecido ou de um tecido diferente. Duas fitas serão cozidas em diagonal, sobrando em cada ângulo 25 a 30 centímetros de fita. Quando se quiser utilizar, colocam-se os objectos a guardar, dá-se um laço, fig. 2, e depois outro laço, fig. 3.

Vestidos usados

Os vestidos velhos, que já não merecem transformação, aproveitam-se para fazer aventais.

Também se pode fazer um cobre-fatos, ou seja, uma cobertura para enfiar sobre a cruzeta, evitando assim que o pó, que se infiltra através dos guarda-roupas, macule o vestuário.

Da saia de um vestido leve, pode fazer-se um penteador,

o qual estará sempre pendurado no quarto de banho; já não será preciso pôr nos ombros uma toalha turca que se prende nos dentes do pente, quando tivermos de nos pentear, estando já vestidas.

Da roupa de uso pessoal

Não façais conserva das roupas que já não se consertarão. Tirai os botões dos panos condenados e guardai-os numa caixinha só para esse fim.

Deitai fora os pedaços muito rotos e embainhai todos os pedaços aproveitáveis, sejam quais forem as suas dimensões; há sempre necessidade de uma infinidade de panos para: enxugar peixe, batatas, limpar torneiras, ou o ferro de engomar, calçado, enxugar a escova do cabelo, pentes, etc.

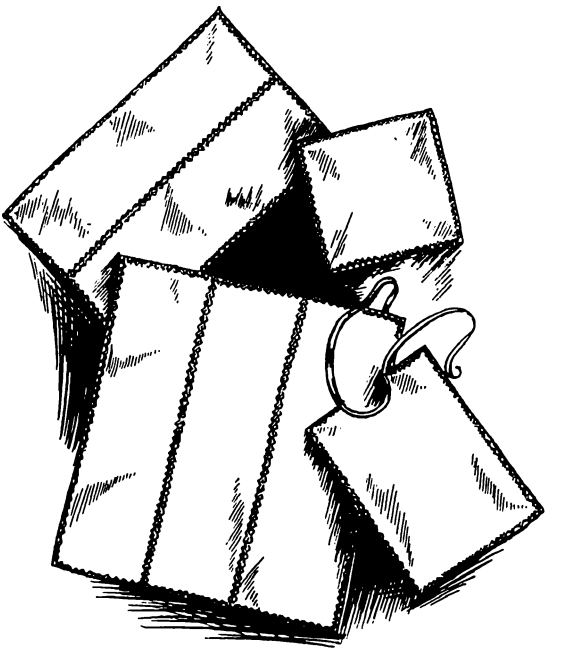
Dos cozes e dos colarinhos das camisas de homens, ou das blusas, punhos, etc. façam-se esfregões para a louça.

Dos velhos lençois

Geralmente quando os lençois se encontram muito poídos no centro, cortam-se ao alto e unem-se pelas orelas, embainhando-se as partes que ficam para os lados e que são os puídos; poderão assim, durar ainda bastante tempo.

Depois poderão ainda ser utilizados para: fazer lençois para bebé de 80 cm. de largura por 1^{m},25 de comprimento e ornados de uma rendinha de crochet em azul ou rosa.

Aproveitando as pontas dos lençois, onde o tecido está resistente, podereis cortá-los em pequenos quadrados, e depois, unindo-os por ajoures ou grega de cor, podereis fazer naperons para o pequeno almoço ou panos de tabuleiro.



Os belos serviços de mesa

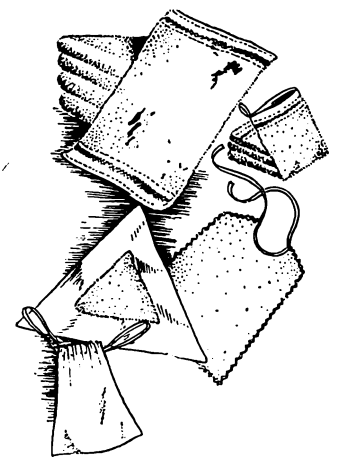
Quando as toalhas estão puídas, podem aproveitar-se para fazer jogos à americana, babetes, sacas de guardanapo, pequenos guardanapos para os tabuleiros, etc.

Toalhas turcas e almofadas

As toalhas rompem-se geralmente ao centro, assim como as almofadas de cama. Ora das partes em bom estado podereis realizar imensas coisas. Vejamos.

Duma velha toalha podeis fazer: luvas de banho ou triângulos para bicos do bebé. Das toalhas de favos podeis fazer um babete para pápa, contornando-o com grega ou fazendo-lhe um «picot» de crochet.

Da almofada: pequenos sacos para guardar açúcar, massa,



etc.; lencinhos, contornados de renda de crochet, ou uma camisinha para bébé.

Aproveitai tudo e que os vossos dias, queridas leitoras, sejam sempre dias úteis; não deixeis que um único dia se passe na ociosidade ou — o que é pràticamente o mesmo — entertida com coisas supérfluas, ou fúteis.

«Nunca te acharás vingada, de quem for poupada».

Mulher poupada e arranjada é um arrimo para um lar, é um forte seguro para todos embates da vida; ela terá o respeito dos seus e dos estranhos.

O Bebé

O primeiro filho

filho representa, na vida afectiva da mulher, a continuação daquele sentimento chamado *amor*, que a uniu ao seu marido. A auréola de glória feminina, que foi a castidade ofertada ao noivo, transforma-se nessa outra auréola de glória que é a maternidade.

O primeiro filho! Que de confusões de sentimentos ele vem trazer à alma da mãe neófita! O amor a esse filho é, como dissemos, a continuação do amor que a uniu ao marido, mas a perturbante emoção que o bébé trouxe à sua vida é capaz de nem a deixar ver claro; — e a felicidade e harmonia conjugais ficarão um pouco à mercê do discernimento ou compreensão da mãe do primeiro filho, aturdida e inexperiente!

Jan Van Hanr, num artigo interessante com o título sugestivo de «*Le premier enfant, balancier du bonheur*», resume o comportamento de quatro mães (quatro mães de primeiros filhos), cada uma tornando-se, por seu próprio comportamento, a responsável da felicidade conjugal. Todo o problema consistia em se adaptar ao papel de mãe, sem deixar de ser a sensata dona de casa e a sensata esposa. Das quatro — Luisa, Miquelina, Collete e Francisca — só Francisca resolveu completamente o problema. Luisa não conseguiu adaptar-se ao seu papel de mãe, porque não soube vencer estes dois perigos: a desorientação e a falta de método; tudo lhe era difícil, tudo a desnorteava ou a derrotava, sem nunca poder enfrentar os factos, e imputava todas as dificuldades, à missão difícil de educar uma criança o que resultava só da falta de espírito de ordenação.

Miquelina, mãe exclusiva, pondo o seu filho antes de tudo, ao mesmo tempo que comprometeu a felicidade conjugal, comprometeu também a felicidade do seu filho. Por causa do bébé, que está ligeiramente constipado (ou pensa ela que está), não quer ir com o marido ao teatro, preferindo deixá-lo ir sòzinho; deixá-lo-á ir outra e outra vez sòzinho, por esta ou aquela razão, sem pensar que «um marido não vai duas vezes sòzinho ao teatro». De que há-de um dia queixar-se, a jovem mãe?

Colette não sabe viver nem aproveitar a felicidade da vida do seu filho, não tendo, aliás, tempo para nada. O filho ocupa-lhe todo o tempo, estragando-o e envenenando-o. A ninguém o confia, porque «pode suceder alguma coisa» à criança. Sempre a temer e a lamentar-se, sua situação perante a felicidade conjugal não é muito diferente da de Miquelina.

É Francisca que resolve o problema da felicidade conjugal, não sendo desordenada como a Luisa, nem mãe exclusivamente como Miquelina, nem temerosa e lamurienta como Colette; é apenas uma mulher para quem o *primeiro filho*

ainda mais a liga ao seu marido, ganhando, com pleno conhecimento da nova vida, a auréola gloriosa da mãe e esposa! Tem tempo para cuidar do filho e tem tempo para continuar a ser a mulher do seu marido...

Que as nossas leitoras, que vão ter o primeiro filho, não esqueçam o exemplo de Francisca! Como Francisca terão de adquirir os necessários conhecimentos que dão à mãe uma bem melhor consciência da maternidade.

É com esse objectivo que escrevemos as considerações, conselhos e ensinamentos deste artigo.

Higiene da Futura Mãe

estado de gravidez, isto é, da gestação do ser onde a mulher põe todo o sonho e todo o anseio do seu instinto de maternidade, dura, normalmente, nove meses ou mais precisamente duzentos e oitenta dias, a contar do momento da fecundação. Durante todo esse largo período impõe-se que a futura mãe siga os conselhos que têm em vista o seu bem estar e, a vida do seu futuro filho — e o primeiro conselho a seguir é que, logo que suspeite do seu estado, consulte um médico ou uma parteira.

Não está em jogo apenas a sua saúde, mas, o que é mais ainda, a saúde daquele pequenino ser que vai continuar no mundo a sua vida, quiça a sua alma, e e os seus sonhos! Assim, durante a gravidez, a futura mãe deverá:

1.° — *Quanto à Higiene pròpriamente dita:* Lavar todo o corpo, diàriamente, com água e sabão, não prolongando porém

os banhos mais de 10 minutos e a uma temperatura que não vá além de 34° C. No último mes de gravidez, substituir os banhos de imersão por lavagens ou duches. A lavagem cuidadosa dos mamilos com água e sabão, e, para o fim da gravidez, a sua fricção (de manhã e à noite), prepararão os seios para o aleitamento. A fricção será feita com um pedaço de algodão molhado na seguinte solução:

Alcool	... 30 gr.
Glicerina	... 30 gr.
Tanino	... 2 gr.

Nada de lavagens vaginais sem determinação do médico.

Não deve ser descuidada a higiene da boca, tratando imediatamente quaisquer dentes estragados.

Vigiar o funcionamento dos intestinos.

Vida regrada. Dormir 8 a 9 horas abrindo sempre as janelas antes de se deitar para que o ar do quarto não se vicie, e descansar algum tempo a meio do dia.

Evitar o contacto com doentes de escarlatina, difteria, varíola, rubéula, etc., e mesmo com pessoas que tenham panarícios, furúnculos, antrazes, etc. que são contagiosos.

As relações conjugais serão evitadas nas últimas 4 a 6 semanas.

2.° — *Quanto à vida cotidiana:* Não abandonar as ocupações normais do dia a dia, pois elas constituirão até um moderado exercício muito útil. A marcha é um exercício excelente, ao ar livre; mas devem-se evitar todos os movimentos violentos, sobretudo os que afectuam violentamente os músculos abdominais.

As viagens devem ser reduzidas o mais possível, e nunca hão-de ser empreendidas sem consentimento do médico.

3.° — *Quanto ao vestuário:* Os vestidos devem ser largos, não apertando nunca a cintura. Sapatos de salto baixo.

4.° — *Quanto à alimentação:* É costume ouvir-se dizer que a mulher grávida deve «comer por dois», mas é na racionalização dos alimentos, e não na superalimentação, que está o bom conselho a dar; aquela racionalização está tanto na qualidade dos alimentos como na regularidade das horas das refeições.

É conveniente *evitar os fritos,* os *alimentos ácidos, condimentos, carnes de porco, salgadas ou secas, pastelões, massas de difícil digestão. Café* ou *chá,* só uma vez por dia.

É preciso especial cuidado com a albumina, fazendo várias análises durante o período da gravidez; as pernas e os pés inchados é o primeiro sintoma desse mal, devendo comer os alimentos com o mínimo de sal possível.

Leite: Um mínimo de 1/2 litro por dia. O leite em pó *Nido,* sendo de fácil digestão,é ainda saudável e de agradável sabor; pode ser bebido só ou com um fortificante, *Ovomaltine, Nescao, Vitacola,* etc.

Carne: Não havendo contra-indicação médica, uma vez por dia, alternando-se a carne vermelha com peixe e carne branca.

Fruta: Preferìvelmente crua; todos os dias.

Verduras: Todos os dias cozinhada ràpidamente com o menos possível de água, ou em salada crua.

Arroz: Moderadamente; de quando em quando.

Pão: Não menos de 100 gr. diárias.

Ovos: 1 a 2 por dia; escalfados, muito ligeiramente fritos ou crus; podem ser incorporados nos sopas.

Vitaminas: No *Nertrovit* se encontrará um precioso elemento com as indispensáveis vitaminas.

Como dissemos, da boa observação de todos estes conse-

lhos (que nunca é demais lembrar à jovem mãe, que o vai ser pela primeira vez), depende a saúde do futuro filho e a própria saúde da mãe — e com uma e outra a felicidade do lar.

Entretanto, dentro do ser materno vai-se operando o mistério da gestação, o maior de todos os mistérios porque é o da vida. Nove meses!

O óvulo donde a criança vai nascer não tem mais do que a oitava parte de 1 milímetro! No *primeiro mês*, o embrião ou já o corpo da criança, todo dobrado sobre si mesmo, começará por medir apenas 6 milímetros — 6 milímetros de vida que pulsam, como se todo ele não fosse mais do que um coração! Em breve há também cérebro, tubo digestivo, rudimentos de braços e pernas. Pequenas manchas, que dificilmente seriam visíveis, marcam o que virão a ser os olhos e as orelhas. no *segundo mês* surge a boca, desenham-se dedos e músculos, esboça-se o «esqueleto», o fígado avoluma-se bruscamente e já segrega a bílis. Que vai ser o destino deste novo ser humano, quando ele tomar o contacto com a realidade exterior? Será um ser bom, será um ser mau? Será um santo ou um poeta? No *terceiro mês* o embrião transforma-se no «feto», isto é, possui já movimentos livres no saco embrionário, medindo já 23 milímetros; o estetoscópio faz já ouvir o coração. Ao fim do *quarto mês* a criança em formação já mede 18 centímetros. Ao *quinto mês* uma penugem começa a aparecer no crâneo. Ao início do *sexto mês*, o corpo dobrado sobre si mesmo, principia a desdobrar-se, a endireitar-se e os órgãos que se concentram junto à cabeça, «descem» para o seu lugar normal; a estatura é já de 30 centímetros e o peso anda por 460 gramas. *Sétimo mês:* aperfeiçoa-se o sistema nervoso e sobretudo o cérebro; a criança podia já *nascer*, sair para a luz do dia (e há as que nascem neste *parto prematuro* de sete meses), mas a natureza é prudente, e o *oitavo mês* é ganho em mais completo e defensivo aperfeiçoamento da criança.

Vai chegar o dia ansiosamente esperado. Decorre o *nono mês*. A mãe inquieta-se, mas tem de compreender que a gravidez não é uma doença que deve assustar; é um facto natural que devemos ajudar com todos os cuidados e desvelos. Os sintomas do *parto* próximo surge na:

Vontade constante de urinar;

Dores leves que principiam nas costas e vão localizar-se no ventre e na cintura, cada vez mais insistentes e mais fortes;

Corrimento um pouco sanguíneo.

A futura mãe deve já estar prevenida com a roupa destinada ao parto.

Chamar-se-á o *médico* ou a *parteira*, se se determina que o parto será em casa; ou a futura mãe irá para a Maternidade, como começa a generalizar-se e como é a melhor solução, por ali se poder mais fàcilmente fazer-se face a qualquer eventualidade ou surpresa.

Contracções dolorosas no útero — e ei-la, a criança, que vem ao mundo, ao nono mês e 10 dias, com o peso de 3 quilos, em números redondos. A parteira ou o médico não deixam de tomar as precauções necessárias para defesa futura dos olhos. Alguns dias ainda, e o cordão umbilical cai — o cordão que ligava as duas vidas: a da criança e a da mãe, — deixando apenas, naquela o testemunho duma pequena cicatriz.

É frequente que os pais não assistam ao parto, ou por comodismo ou por falta de coragem. Há exemplos de alguns que assistem. Nós cremos que assim devia sempre ser, porque a recordação da grandeza que tem o nascimento duma criança deixará uma impressão moral indelével que muito contribuirá para respeitar e estremecer a mulher que lhe foi dada como companheira, e também não deixará de ter o influxo próprio no seu amor paternal.

O Enxoval da Criança

enxoval da criança recém-nascida já está há muito preparado, suficientemente para os primeiros seis meses:

Camisas abertas, 6. Camisas com mangas, 6 (estas camisas podem ser substituídas por camisolinhas de algodão canelado, com meia manga).

As fraldas devem ser feitas de preferência em pano poído e que absorva bem a humidade, deve haver bastante abundância, o mínimo 36. Cueiros de piqué baetilha, 4 Casaquinhos de flanela, 4. Casaquinhos de tricot, 4. Envoltas de tricot, 2; podendo ser 1 rectangular e com passa-fita e em lã fina para sair e outra triangular em lã de qualidade mais inferior para casa. Vestidinhos compridos de lã, 2. Vestidos de tecido fino, 2. Não contamos o vestido do baptizado, geralmente bordado pela mãe e com a touca condizente. Bicos de flanela de lã, 3. Bicos de tricot, 3. Bicos de plástico (Pasteur) 1. Lençóis bordados para o carrinho,

3. Lençóis para a caminha, 4. Almofadas, 34 × 24, 6. Colcha bordada para o carrinho, 1. Cobertores, 2. Resguardos turcos, 4. Lençóis turcos para banho, 2. Resguardos de borracha para a cama, 1. Babetes, toucas e botinhas, a futura mamã fará as que entender mais ou menos ricas, conforme as suas posses.

Toda a roupa do Bebé deve ser folgada e muito limpa. Quando se procede à «toilette» do bebé a roupinha deve estar preparada dentro da sua corbelha assim como todos os seus objectos de uso pessoal.

No capítulo seguinte ensina-se a maneira de confeccionar *A corbelha do pequenino.*

O Berço do Bebé

EBÉ vai chegar, é preciso pensar no seu berço, esse berço que as mamãs sonham rosa ou azul.

Pode preparar-se um encantador berço aproveitando uma cestinha de vime ou mesmo comprando a cestinha própria para esse fim.

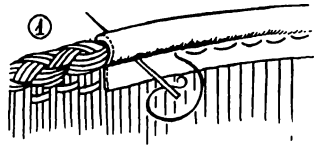
Azul ou rosa o berço será alegre e cheio de frescura. Para o conservar sempre nessa frescura deve ser feito de maneira a poder-se desmontar para assim se lavar e engomar facilmente e frequentes vezes.

Para a sua confecção emprega-se tobralco, percal, piquet, etc.

Principia-se por colocar à volta do berço uma orla de pano forte fig. 1 fixada o pontos largos com a ajuda de uma longa agulha.

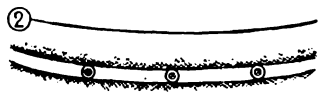
No exterior desta orla coloca-se uma fita de nastro forte e larga onde se cozem botões, fig. 2.

Prepara-se o folho alto, que se corta a toda a altura, a fio direito, em comprimento terá uma vez e meia ou duas vezes a roda do berço. Podereis enfeitar o folho em baixo com uma



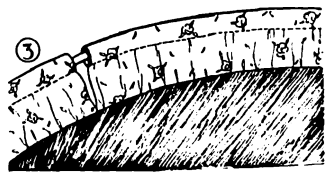
barra de tecido rosa ou azul, consoante seja a cor predominante no tecido.

Franze-se em cima o folho e cose-se-lhe a prender o fran-



zido uma fita de nastro com casas correspondentes aos botões. Fica assim colocada a saia do berço.

Com um tecido forte de cor lisa azul ou rosa, faz-se a guarnição interior, isto é forra-se todo por dentro: este



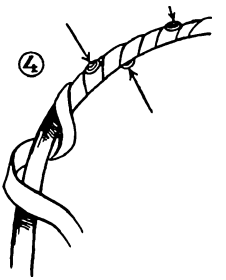
forro compõe-se dum oval cortado ao tamanho do fundo do mesmo e duma tira cortada a fio direito da altura do berço por dentro à qual se pega para cobrir o rebordo, uma tira franzida

de tecido florido cortado a fio direito e da largura necessária para cobrir todo o rebordo do berço e levando uma bainha à volta na parte que deve ficar para fora; a parte de dentro fica presa ao forro; nessa bainha passa-se uma fita fig. 3, a qual se aperta para formar o franzido que vem por cima do rebordo do berço até ao folho alto, tapando assim casas e botões. À frente remata com um laço de fita.

Para a capota

Enrola-se em torno dos arcos uma fita enviezada a forrá-los e nesta fita cose-se a espaços,molas ou botões fig. 4.

Corta-se o tecido liso do forro segundo o tamanho da capota, cosem-se as costuras e prendem-se aos arcos que estão forrados por meio de molas.



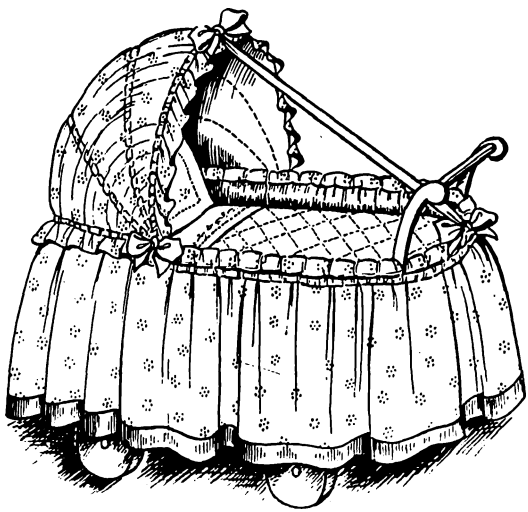
Para a parte de cima talham-se as tiras um pouco mais largas e no comprimento uma vez e meia ou duas vezes o tamanho da capota para se poderem franzir. Unem-se estas partes por umas costuras rebatidas e bastante largas para poderem passar as fitas que depois se pucham para poderem franzir, tornando depois assim mais fácil a passagem a ferro.

Ao redor da capota leva um folho pelo qual passa também uma fita para poder franzir.

Remata com um laço de fita.

O segundo modelo é um berço de madeira lacada de branco, azul e rosa. Está sobreposto em cima de rodas de borracha. É guarnecido de um cortinado enfeitado com um folho que pode ser confeccionado em organdin ou numa cassa vaporosa.

O cortinado é mantido por uma haste na ponta da qual um laçarote esconde a montagem.



Depois do modelo do berço escolhido e preparado segundo o gosto da futura mãe, é preciso em seguida por-lhe o colchãozinho bem cheio e sobre este por-se-á um lençol que o envolva bem, depois um resguardo de borracha ou oleado, que possa entalar-se dos lados debaixo do colchão para ficar esticado, depois um lençol dobrado em dois, em

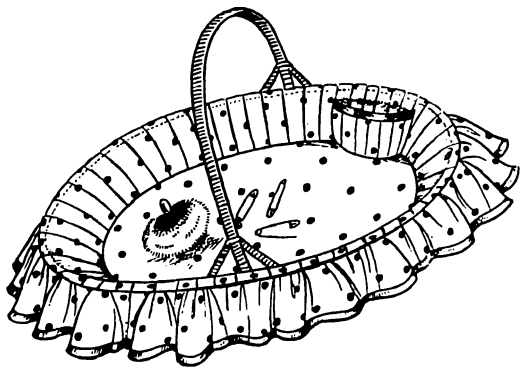
seguida um lençolinho bordado, dois cobertorzinhos de lã ou um dobrado em dois e um pequeno edredon para os pés

em penas ou algodão de chumaços, contanto que seja leve e quente.

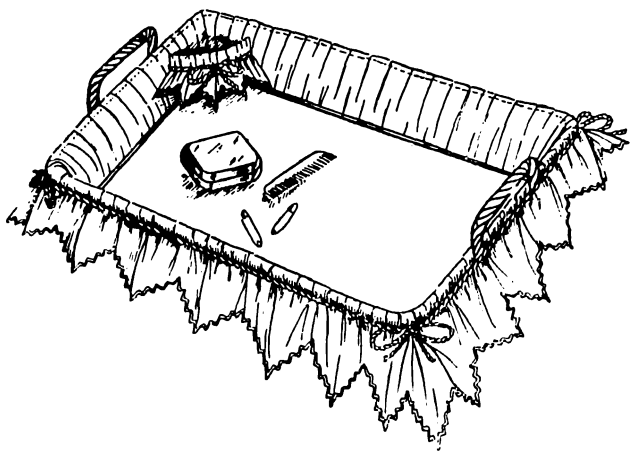
Para a botija que se porá aos pés do recem-nascido, prepara-se um saco de flanela o que evitará um contacto demasiado quente para a criança.

Depois do berço pronto, segue-se a confecção da *Corbelha do pequenino*, destinada a transportar todos os acessórios

da «toilette» do bebé: esponjas, escovas, caixa de talco, pregradeira para os alfinetes dos cueiros, etc.



Emprega-se geralmente para este uso uma cestinha de vime, forrada de flanela e em seguida recoberta de um tecido fino e vaporoso.

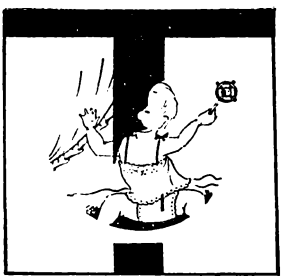


O primeiro modelo é uma encantadora cestinha toda coberta de percal cor de rosa com pintinhas brancas; o interior excepto o fundo é trabalhado com pregas.

À volta leva um folho franzido apertado em cima por um elástico.

O segundo modelo é uma corbelha rectangular e envolvida de tecido fino azul claro é contornada por um folho todo recortado em pontas e orlado de grega azul num tom mais carregado do que o tecido. No remate do folho leva uma fita azul que termina com um laço.

Alimentação e Saúde do Bebé



TODA a preocupação da mãe concentra-se agora no seu bebé, na saúde da carne da sua carne, que vai ser tratada com o carinho e os extremos de que é capaz o amor maternal. Ora a *alimentação* é duma importância extraordinária para que o bebé se desenvolva e cresça sem causar apreensões. Todos os preceitos da *saúde*, da *higiene* e do *vestuário* farão, com os da alimentação, causa comum para o bem estar da criança e alegria dos seus pais. Começaremos por tratar da

1) ALIMENTAÇÃO DO BÉBÉ

O alimento por excelência começa por ser o leite do seio da mãe *(aleitamento)*. Só em casos proíbidos pelo médico se não fará o aleitamento materno.

Como é óbvio, a amamentação do bébé exige preceitos que

se impõem ao regime alimentar e higiénico da mãe. *O que a mãe não deve fazer:* comer alhos, couves, espargos, cebolas, agriões, caça não muito fresca, mariscos, etc., que podem dar ao leite materno um sabor desagradável ou podem prejudicar a criança; beber bebidas alcoólicas, vinho sem água; tomar medicamentos sem consultar o médico; fumar, etc.

O que a mãe deve fazer: seguir a regra alimentar normal, com as excepções acima indicadas; comer pão bem cozido, legumes frescos, saladas, ovos frescos, massas com manteiga, fruta cozida e fresca; deitar-se cedo, passear todos os dias, vida regrada; continuar a higiene dos seios como se aconselhou durante a gravidez (pág. 214), e, agora, lavá-los antes e depois das mamadas, com água fervida, secando-os seguidamente.

O aleitamento deve ser feito em lugar sossegado, para que a criança não se distraia, sentando-se a mãe còmodamente, tendo nos joelhos a criança com a nuca apoiada no braço, usará um «soutien» de aleitamento e especial para fàcilmente desafrontar os seios.

O que se não deve fazer durante a mamada: prolongar a mamada além de 15 a 20 minutos; deixar adormecer a criança; deixar que absorva o leite com demasiada rapidez (recorra-se à interrupção da mamada, de vez em quando).

O que se deve fazer durante a mamada: quando um seio não é suficiente, pôr o bebé aos dois seios, na mesma refeição; quando o leite é abundante, por o bébé só a um seio e procurar que ele o despeje (se assim não suceder, tira-se o leite); tirar a criança do seio e erguê-la direita (amparada pelas costas e nuca); quando ela se mostra incomodada com ar engulido, para que arrote e continue a mamar; depois da mamada, colocar a criança em sua cama, cautelosamente, para que não bolce o leite que mamou.

A partir do fim da 1.ª semana de idade, o bébé toma 350

a 400 gr. de leite por dia, em média, — quantidade essa que vai aumentando de harmonia com o peso. Como se depreende, há uma certa variação de criança para criança.

Quando a mãe não pode amamentar suficientemente o bébé, recorre-se ao *aleitamento mixto,* completando a alimentação materna com leite de vaca dado a *biberão.* Pode suceder que a criança tenha de ser alimentada só a biberão *(aleitamento artificial);* nos primeiro 4 meses o leite, que já não é da mãe (visto tratar-se de aleitamento artificial), será adicionado com água açucarada:

A *tetina,* que se aplica ao biberão, será perfurada antes de servir, por meio duma agulha previamente aquecida, até ao rubro, numa chama, fazendo-se um orifício pequeno para a criança não engolir demasiadamente a ponto de se engasgar.

Biberão e tetina devem estar sempre muito bem lavados, fervidos em água, e guardam-se ao abrigo de poeiras.

São sobejamente conhecidos os leites comerciais à venda para o aleitamento artificial:

Leite condensado açucarado Nestlé
Pelargon
Nestogénio
Nido
Vigor

Todos estes leites trazem, em regra, a indicação das dosagens, que o médico, porém, deve ver para alterar, se o julgar conveniente.

Quando chegue a altura do *desmame,* isto é a substituição do aleitamento por outro regime alimentar, convirá fazer-se isso numa época sem muito calor e quando a criança se sinta bem de saúde.

2) A SAÚDE DO BÉBÉ

O bébé está doente! Tira-se a *temperatura, introduzindo-se* o termómetro no ânus, por 3 a 5 minutos. O termómetro marca 37,5° C. está com *febre!* A temperatura normal duma criança muito pequenina vai de 36,8° C. a 37,2° C. Apenas quando o termómetro acuse 37 e meio é que podemos considerá-lo febril.

O bébé está doente! Tem febre! A mãe assusta-se porque seu filhinho passou quase toda a noite a gritar, não dormiu, esteve agitado! Regeita a mamada! A mãe aflita precisa de saber que, por vezes, está bem ao seu alcance a defesa da saúde do bebé. Sobretudo quando a doença do bebé é apenas um caso de alimentação, isto é, de *hipo-alimentação* (a criança alimenta-se menos do que deve) ou de *hiper-alimentação* (a criança alimenta-se mais do que precisa).

Um erro de ignorância, ou a preguiça da mãe que descura as mamadas, ou a insuficiência nutritiva do seu próprio leite, ou do aleitamento artificial, provocarão a *hipo-alimentação* que se manifesta com sérios acidentes digestivos acompanhados de vómitos e haverá até febre.

Outras vezes as mães, para calarem o bebé ou por qualquer outro preconceito, dão-lhe o seio mais frequentemente do que devem; ou então é o leite excessivamente rico em valor nutritivo — e então temos a *hiper-alimentação* com as inevitáveis reacções gástricas e intestinais do bébé.

No aleitamento artificial as razões de hiper-alimentação serão, evidentemente, as mesmas.

Além do que ficou explicado, covém ter em nota, com respeito ao aleitamento artificial, que *a mudança frequente de leites* é perigosa; o leite de vaca, sobretudo, pode ser demasiadamente rico ou gordo; a vaca donde provém pode estar

doente; o muito sal no leite pode provocar rebeldes perturbações dispépticas. Certos leites esterilizados e condensados podem, quando sobreaquecidos, causar perturbações digestivas por lhe terem sido destruidas as vitaminas.

O tratamento de todos estes males provenientes dum aleitamento inconveniente por difeciência, por excesso ou por contra-indicado, deverá seguir neste sentido:

1.° — Substituição *do alimento normal por uma dieta hídrica (de águas):* Água fervida pura; fria se os vómitos são repetidos; morna se a temperatura do bébé está abaixo do normal. A água deve ser adoçada com açúcar (10 a 15%), ou maltore (3 a 4% ou lactore (3%).

A dieta hídrica (ou de água) não deve exceder 24 ou 48 horas. Se a criança continua mal, deverá então chamar-se o médico. De qualquer modo, o bébé deve tomar a quantidade de água proporcional ao seu peso e sua idade, isto é, equivalente à quantidade de leite que deverá alimentá-lo.

2.° — *Purgantes e clisteres:* Com ordem do médico. Os clisteres devem ser de muito pequenas quantidades (250 a 300 gr. conforme a idade), sem se repetirem com frequência; uma vez por dia. Para purgantes: 2 a 5 gr. (conforme a idade) de óleo de rícino.

3.° — *Realimentação:* Desde que as dejecções voltem normais, a alimentação será lentamente e progressivamente retomada. Mas deve-se sempre ir vigiando as funções digestivas, o peso e o estado geral. Se volta a verificar-se febre, tornar-se-á a diminuir o aleitamento e retomar-se-á, se necessário, a dieta completa, com todas as precauções indicadas.

Como se vê a vida do Bébé — esse tesouro — tem de estar sempre sob os mais afectuosos cuidados. E todos os cuidados da mãe são abençoados, porque deles depende o homem futuro ou a mulher futura que se desenvolvem a coberto da asa protectora do amor maternal. Mas que a mãe não esqueça aquelas quatro mães de que Jan Van Ham fala no seu interessante artigo «*Le premier enfant, balancier du bonheur*»: Luísa, Miquelina, Colette e Francisca. Faça como Francisca, que, sem perder a cabeça, soube enfrentar todas as contigências, amando tanto como as outras o seu primeiro bébé, mas tendo tempo para tudo — até para o seu marido. E o marido converter-se-á, assim, num colaborador prestimoso neste amparo dos primeiros tempos do bébé, em defesa constante da saúde desse tesouro que, em boa verdade, pertence aos dois. Na imaginação inquieta dos pais perpassam justificados temores que se chamam: o *raquitismo* (para evitar, dê-se à criança uma vida higiénica, ar, sol, corpo limpo, liberdade, alimentação com as necessárias vitaminas), *erupções cutâneas* (pode resultar de perturbações alimentares; consulte-se o médico), *tuberculose* (evite-se decididamente o contacto da criança com pessoas tuberculosas ou «fracas», banindo-se de modo geral, o beijo à criança), *resfriamentos* (que podem originar a *otite*, a *bronquite*, a *bronco-pneumonia*, etc.), *prisão de ventre* (a criança deve ter uma ou duas dejecções por dia; convém habituá-la com regularidade diária à dejecção; não usar purgas ou laxantes sem ordem do médico), *diarreia* (impõe-se a imediata chamada do médico; enquanto se espera por ele, dar ao bébé sòmente água fervida, ou água em que se ferveu cevada ou um punhado de arroz), *cólicas* (resultantes de vários vómitos, mas muitas vezes provocadas pelo ar que a criança engole ao mesmo tempo que ingere o alimento; o arroto fará expelir o ar, para o que se erguerá a criança verticalmente, dando-se-lhe leves pancadinhas nas costas; se as cólicas per-

sistem, chame-se o médico), *vómitos* (quando não provém nìtidamente de se movimentar a criança muitas vezes e sem cautela depois de ela tomar a refeição, ou da ingestão rápida e abundante, ou da roupa apertada, podem ser sintomas de doença e convém, então chamar o médico), e, finalmente as *vacinações* contra as *doenças infecciosas:* (varíola, coqueluche, difteria...) o médico dirá sobre as vacinações que devem ser feitas e o momento oportuno para elas.

E não queremos findar estas reflexões, referentes especialmente à saúde do bébé, sem falarmos do *peso,* que deve ser sempre verificado. Note-se, porém, que a criança perde peso nos primeiros dois ou três dias de idade, o que não deve, pois, causar apreensão. Isso resulta da exígua alimentação que ainda tem, ao mesmo tempo que é obrigada a adaptar-se ao mundo exterior. Depois da *perda inicial de peso,* o bebé começa sempre a *aumentar de peso,* primeiro mais, depois menos, e dependentemente do sexo (os rapazes, em geral pesam mais) e da estatura dos pais.

À falta de aumento progressivo de peso, convém chamar imediatamente o médico, pois significa que a saúde do bébé está ameaçada.

Havendo uma saúde boa e normal, os dentes *(da 1.ª dentição)* começam *a romper* entre o sexto e o oitavo mês de vida. Não rompendo nenhum dente ao fim de um ano de idade, é conveniente recorrer ao médico.

Os dentes permanentes, conquanto se desenvolvam já durante os últimos meses da gestação, só aparecem ou rompem entre o sexto e o décimo ano de idade.

O Quarto do Bebé

PORQUE há-de a mãe ter o bebé a dormir no quarto dela? Não é higiénico. É um erro muito generalizado, que nenhuma ternura e nenhum excesso de amor devem justificar. Embora muito custe à mãe, e sobretudo à mãe do primeiro filho, o seu marido tem razão, quando quer que haja em casa *um quarto para o bebé*. Ainda neste particular, deve ela seguir o exemplo daquela Francisca do artigo «Le premier enfante, balancier du bonheur» o primeiro filho, pêndulo da felicidade, da felicidade do lar que deve assentar na harmonia. Em nome desta harmonia, que é afinal ditada pelo bom senso, a mãe concorda que é mais higiénico para o bebé que ele tenha o seu quarto, como gente grande que não é ainda, mas que Deus fará.

No seu quarto, poderá o bébé dormir sossegadamente, embora fique perto do quarto dos pais, para que estes possam

ràpidamente atendê-lo, se for preciso. Mas o quarto do bébé deve ser objecto de todos desvelos: nas primeiras semanas de vida da criança, o quarto deve manter uma temperatura de 21 a 24 graus, de noite ou de dia.

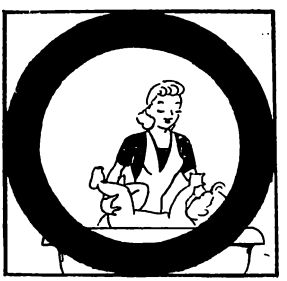
Mais tarde, mesmo deve-se evitar sempre que o quarto seja muito frio. Sendo preciso, poderá ser aquecido com fogões de petróleo (cautela, porém, que não vá a criança queimar-se), ou com aquecedores de gás (cuidado, que não haja a menor «fuga» que podia ser perigosissima) ou com aquecedores eléctricos (impedir que a criança lhe toque com as mãos húmidas, o que poderia resultar fatal).

O quarto deve ser convenientemente arejado, mas sem que o bébé seja exposto à corrente de ar. Logo nas primeiras semanas deve o bébé ser habituado a dormir com a janela do quarto aberta. Sendo então necessário, para o defender das mordeduras dos insectos, cobrir-se-á a cama, em que está a dormir, com uma gaze.

Nos primeiros meses o bebé dorme no berço, mas depois precisa da sua cama, em dimensões suficientes para os primeiros 2 ou 3 anos. Colchão macio, mas não muito mole, e sem uso de almofadas ou travesseiros para a cabeça, a fim de que esta fique ao nível do corpo e a fim de que a coluna vertebral mantenha uma normal e boa posição.

Enquanto o bébé não tem os movimentos disciplinados, convém que a sua cama, para se evitar que ele caia, tenha uma grade; e para que ele não se magôe, dando com o corpo ou a cabeça na grade, a cama será almofadada na cabeceira.

O banho, os dentes, o primeiro exercício físico



OS *banhos* começarão logo que se forme a cicatriz umbial, e constituem o fundamento da higiene do bebé. Serão diários, à mesma hora, sistemàticamente, e antes de uma das refeições. O aposento em que se der o banho, deverá estar a uma temperatura entre 18 a 20 graus centígrados.

Há-de, portanto, dispor-se de um termómetro de banho. Ao lado da banheira convirá ter uma bacia com água fervida morna, para lhe lavar a cara. Uma *banheira* (pode, não havendo banheira própria, usar-se uma bacia grande esmaltada), uma *bacia pequena* para a cara, um *termómetro de banho*, uma *toalha turca*, uma *luva turca* e um *sabão* de boa qualidade mas sem perfume — eis os precisos indispensáveis para o banho do bébé: lava-se primeiramente, na bacia pequena, e sem aplicar sabão, à cara do bebé; depois é ele metido, aos poucos, na água da banheira; ensaboa-se o corpo

e passa-se água limpa. Enxuga-se completamente o bébé com a toalha (que será aquecida no inverno), sem friccionar. Polvilha-se-lhe depois com talco o pescoço, as axilas, coxas e baixo ventre, (não aplicar o pó de amido, que ferventa e irrita a pele).

Os *olhos* lavam-se com água fervida morna, usando um pedaço de algodão que se espreme, deixando cair água nos olhos.

As *narinas* e *ouvidos* limpam-se com um pedaço de algodão seco ou húmido (um para cada narina e para cada ouvido) e enrolado entre os dedos. A *cabeça* deve ser lavada todos os dias com algodão embedido em água morna, seca-se depois e escova-se com escova própria.

A higiene dos *dentes* é uma das principais para a boa saúde do bébé. Deve começar desde cedo, logo desde que os dentes aparecem, procurando desde então habituar a criança a uma higiene que terá como consequência a saúde e a beleza dos seus dentes. Devem estes, logo que aparecem, ser lavados com um bocadito de algodão embebido numa branda solução morna de elixir dentífrico. O gosto agradável desta solução facilitará a limpesa, predispondo o bébé para a aceitar. Friccionar-se-á docemente com algodão. Quando a criança já vá nos seus dois anos, os pais devem lavar os próprios dentes diante dele, para lhe suscitarem o espírito de imitação; e dar-se-á mesmo ao bébé uma escova própria, para ele mesmo lavar os seus dentes, se quiser, sob a vigilância e a ajuda da mãe. Dois anos mais tarde, já ele, provàvelmente, o fará sòzinho e com absoluto prazer.

Nunca se descure a intervenção do dentista, sendo preciso, e a criança o aceitará, desde que se habitue à limpeza dos dentes e desde que se tenha suscitado nele a vaidade de ter dentes limpos e sãos.

O *exercício físico* também pertence aos preceitos da

higiene. Os primeiros movimentos da criança recem-nascida já constitue um exercício espontâneo. Devemos, pois, desde cedo, ajudar a natureza. Antes de mais nada, há-de o bébé usar roupas folgadas, para que se movimente e esbraceje à vontade, afim de que os seus músculos se desenvolvam harmònicamente. Eis um *exercício inicial* para o bébé; pomo-lo de ventre para baixo, e, sem tardar ele levantará a cabeça, voltando-a para um e outro lado; este exercício, rudimentar como convém à pouca idade da criança, será excelente para lhe fortificar a coluna vertebral.

Os passeios do bebé constituem o capítulo da sua vida higiénica. E diga-se que este capítulo da vida do bébé está ligado à vaidade bem legítima da sua mãe. A pretexto de que a criança precisa de sol e ar, já no primeiro e segundo mes da sua vida (porque, de facto, o bébé precisa desde já desse contacto saudável com o mundo exterior), a propósito disso, como vínhamos dizendo, a mãe leva-o a passeio numa alcofa còmodamente portátil até à porta duma amiga a quem mostra o tesouro que possui. E assim o faz apanhar o sol e o ar tão benéficos. Evite-se, porém, as ruas sombrias ou poeirentas. Se por qualquer motivo, o menino não pode sair, deve-se levá-lo, sempre dentro do seu berço ou alcofa, até ao jardim ou quintal da casa; se não há jardim ou quintal, o bebé será levado à varanda ou para junto duma janela completamente aberta.

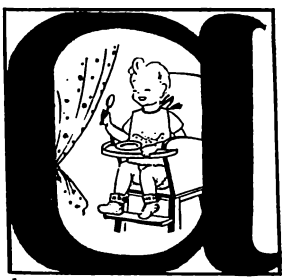
É claro que há resguardos a tomar em conta. Protege-se do sol directo e dos inconvenientes do vento, utilizando um toldo, que pode ser aplicado cuidadosamente ao berço. Contra o frio, durante a exposição ao ar livre, aumènta-se a roupa do corpo e do berço, e recorre-se, mesmo, a uma botija. Mas nada disto deverá incomodar ou afrontar a criança. E o vento, e o frio, e o sol directo (de que podemos, como vimos, defen-

der o bébé) jamais serão protextos para que ele não dê o seu passeio higiénico ou seja exposto ao ar livre.

Mas o bébé não está sempre nos dois meses. O bébé cresce e tem mais idade; e agora já não passeia no berço nem na alcofa, mas sim numa cadeirinha ou carrinho sentado còmodamente numa almofada.

E então é ver a vaidade da mãe — a empurrar o carrinho ou a cadeirinha — vaidade sempre crescente, porque o seu filho está cada vez mais gracioso e mais belo, dessa graça e beleza que provém da saúde. E a saúde é, muitas vezes, e quase sempre, a consequência de desvelos e cuidados que o bom senso ditou.

O Bebé não quer comer...



casa está cheia dos gritos do bébé. O menino bate com os pés na sua cadeira. Está bezuntado de sopa e vai ser preciso mudar o seu babeiro. Quanto ao prato continua cheio! A mamã deu-lhe um açoite. O pai, mais calmo, discordou: — «Isso não são métodos!» Mas depois de 10 minutos de espectativa para não desautorizar a mãe, e ao mesmo tempo fazer valer o seu próprio prestígio, declarou: — «O teu filho está impossível de aturar!» Então a avózinha intervém, e, conta uma linda história, o bebé escuta, a boca aberta, e engolindo, de vez enquando, uma boa colher de sopa.

Mas que terá esta criança para não querer comer?

Desde os seis meses que aborrece a comida. A sua vivacidade e a sua inteligência foram precocentemente despertadas. Os seus pais, os seus avôs não sabem que mais hão-de fazer

por ele; filho único, rodeiam-no de mimos e distracções, sobretudo nos momentos das refeições. A criança não tem nenhuma doença, nenhuma perturbação digestiva. Nervosa e instável, sofreu pura e simplesmente a influença do meio familiar. Eis tudo.

Que fazer ao bébé?

Dar-lhe algum calmante, passeá-lo ao ar livre várias horas por dia, obrigá-lo a comer sòzinho num quarto em que nada lhe atraia a atenção. Tirar-lhe ainda os seus brinquedos durante as refeições, não perder a paciência e guardar uma calma sorridente, mas cheia de energia.

As crianças, mesmo muito pequenas, sentem e compreendem muito bem as reacções das pessoas grandes e divertem-se até com isso. Há algumas crianças a quem a cólera dos pais dá mais alegria que tristeza.

Se, apesar destes pequenos conselhos, a criança continua a recusar a comida, convém então que seja outra pessoa a dar-lhe a refeição outra pessoa que ela desconheça e que veja só nas horas da refeição. O principal é habituá-la de qualquer modo a comer.

É de causar apreensões o facto de a criança recusar os alimentos?

Sem dúvida, se o peso e a altura não condizem com a idade.

Se cresce normalmente e não apresenta qualquer dificiência, o caso só tem uma importância relativa.

Obsecados por esta ideia de falta de alimentação, não transformem a criança, que não come às refeições, num bébé caprichoso que leve o dia todo a mordiscar guloseimas. Que não se diga em casa: — «Deixa-o comer este bocadinho de chocolate, não quis comer nada ao meio dia.»

Muitas crianças depois dos dois anos fazem o desespero dos pais. Os alimentos sólidos causam-lhe fastio. O pequeno

mastiga indefinidamente o seu bocado de carne, tem-no na boca, sem o engolir e sem o deitar fora.

Que se passa?

Engolir provoca-lhe uma verdadeira angústia de espasmo da faringe. É um caso difícil. É preciso habituar a criança, dando-lhe uma alimentação progressivamente mais sólida e aumentando-lhe a pouco e pouco o volume dos bocados. Em tais casos deve-se verificar se a criança não será portadora de vegetações nas amigdalas que estorvariam a respiração e a deglutição.

Os bébés vigorosos, que mamam com força, absorvem em cinco minutos muito pouco leite mas muito ar. A aerofagia (aquela absorção de ar) dilata-lhes o estomago. Deixam de ter vontade de comer se o resto do biberão arrefece.

Nos bébés maiorzinhos, o mau costume de chupar o dedo ou a chupeta ocasiona a mesma complicação.

Nas crianças de peito, o fastio é devido a uma superalimentação natural em que a amamentação mal regulada é demasiadamente abundante ou tomada em horas muito próximas. O estomago não está ainda esvaziado às horas do biberão.

A insistência de sopas, de féculas, de papas, podem levar a um estado «carencial». A falta de apetite associa-se então à falta de aumento de peso, à palidez e à diarreia. O sumo das frutas, as vitaminas, o leite condensado ou esterilizado podem ser o suficiente para restabelecer o apetite; não se responsabilize, portanto, a insuficiência hepática por transtornos que provêm do regime alimentar.

Quando um bébé, que se desenvolvia normalmente, se apresenta queda nítida do estado geral, com perca de apetite, deve-se temer sempre a aparição duma doença infecciosa.

Mais angustioso é o problema posto para certas crianças bem constituidas na aparência, recusando a alimentação desde

o nascer, continuando assim durante meses, e apresentando um estado geral mediocre.

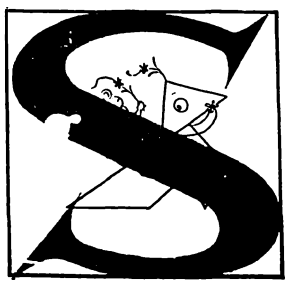
Com estes, devemos experimentar a supressão do leite, substitui-lo sem hesitar pelo suco de carne, das frutas, da manteiga, e, sobretudo, dos queijos: «Gruyère», «Camembert» e mesmo Ronquefort, acrescentando-lhe os «plasmolysats» de levedura contendo alimentos predigeridos e vitaminas, as vitaminas do grupo B, a vitamina PP e o ácido pantoténico, que têm uma acção segura na nutrição.

A alimentação poderá ser dada segundo os horários adoptados a cada caso, por vezes de noite ou mesmo quando dormem, e deverá segundo o gosto da criança, ser açucarada ou com mais ou menos sal.

Em certos casos extremos, a limentação por meio de sonda pode acabar, em defenitivo, com estas faltas de apetite tenazes.

Pode-se afirmar que 80 % das crianças que não querem comer descendem de neuro-artrítica; são muito inteligentes, precocemente vivas, mas extremamente caprichosas, num meio nervoso prejudicado por uma má higiene alimentar.

Brinquedos e Divertimentos



IM, o Bebé... já não é o bebé de outros tempos. Cresceu. Já tem a sua personalidade. Anda pelos seus próprios pés, e já diz *sim* e *não* com a intimativa de quem sabe o que quer. Ora o que este quase homenzinho (ou mulherzinha) quer não é nem mais nem menos do que brincar e divertir-se. Este impulso natural não deve ser combatido (os meninos tão bem comportados que não brincam nem se divertem, estão doentes), antes deve ser compreendido e conduzido na justa medida do bem físico, intelectual e moral da criança.

Não se vai deixá-la desarrumar a casa toda, para que ela brinque, mas deve ter na casa um lugar onde se não implique com os seus *brinquedos:* bonecos e bonecas, soldados de papel ou de chumbo, automóveis, aviões e toda essa infinidade de coisas bonitas que os pais, conforme as suas posses, irão comprando a pretexto do aniversário, da Páscoa, do Natal, etc. —

quando não são brinquedos que ela mesmo inventa ou arranja. Mesmo junto com a família, em qualquer aposento e sem o desarrumar, a criança brincará, se a soubermos ensinar nesse sentido, proporcionando-lhe certos jogos de sala: paciências, alvos, puzles, etc. Até os grandes, mesmo, podem divertir-se com a criança, acompanhando-a ou indicando-a nesses jogos.

O menino tem a paixão das *colecções?* É deixá-lo coleccionar: selos, conchas, bilhetes de carros... Por mais fùteis que pareçam algumas colecções, não os devemos impedir, embora possamos, sem irritar, animá-los áquelas que possam ser mais educativas: colecções de figuras históricas, selos, etc.

Fora de casa há a bola, a patinagem, e uma variedade enorme de *jogos infantis próprios para serem ao ar livre:* Também acresce o protexto, nesses jogos, para o *convívio duma criança com as outras.*

É uma nova forma de educação, com que eles aprenderão a tornarem-se sociáveis. Os parques e jardins infantis são esplêndidos para isso. Os pais também podem, de certo modo, intervir nos jogos dos seus filhos. Em geral, a criança gosta imensamente de brincar com o seu pai, jogando com ele a bola ou as cartas, etc. Simplesmente o pai deverá não dominar ou refrear certa liberdade do filho, nesses brinquedos, porque quem verdadeiramente brinca é o filho.

Outra forma de prazer, que também enche a vida da criança, é o *passeio recreativo:* os pais levá-los-ão aos jardins, ao jardim zoológico, ao jardim botânico, às ruas mais bonitas. à praia, ao campo, etc. — sempre prontos a responderem às constantes perguntas com que a criança mostra a sua permanente curiosidade.

Dentro deste critério, é de recomendar o *teatro infantil* e a *récita* — e até aquele teatro infantil e aquela récita em que as crianças sejam «actores» e «recitadores». Isto lhes desenvol-

verá recreativamente a inteligência e o gosto artístico assim como as *matinées* infantis de cinema recreativo.

Mas a criança que brinca e se diverte, e exactamente por isso, corre os seus riscos. Um deles, e tão vulgar, é este: *cair*. Porque o menino caiu, não se vá logo repreendê-lo acremente. Caiu agora para não cair amanhã, com mais perigo; porque foi, agora, uma leve arranhadura apenas que sofreu, e a experiência colhida não deve ter-se perdido. Caiu?... Pois «ensinemo-lo a levantar-se com o seu próprio esforço, a ensaiar as pernitas magoadas, mas não estropiadas; e, contando consigo mesmo, a aprender a curar-se com um desinfectante, a fazer um penso, caso seja necessário. O pequerrucho sentir-se-á importante, «como um homem...» e a distracção do curativo, feito quase a brincar, aliviará algumas dores, fará desaparecer o nervosismo... O menino caiu. Não chora, porque é já crescido... Porque passou, não doi quase nada...»

Não se esqueça que é assim mesmo. Toda a boa formação moral da criança fez-se neste realismo da sua vida, através dos seus jogos, brinquedos e divertimentos. É só assim que o teu primeiro filho, ó mãezinha feliz, será verdadeiramente o homem de amanhã!

Os Brinquedos

E os brinqedos são o prazer das crianças, eles representam um problema para as mães. É impossível estar uma casa arrumada, quando se encontram dispersos, toda a variedade de brinquedos que representam o tesouro dos filhos.

Só há um remédio: obrigar as crianças a brincarem num sítio certo e a arrumarem os brinquedos assim que as brincadeiras terminarem. É uma questão de hábito e as crianças assim ensinadas, terão sempre os seus objectos de uso pessoal, no lugar próprio e mais tarde essa educação refletir-se-á tanto no ambiente doméstico como no profissional.

Para que o móvel de guardar os brinquedos não destõe do mobiliário infantil que guarnece o quarto das crianças é

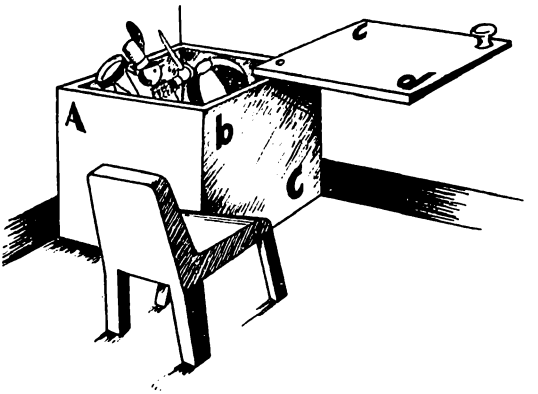


Fig. 1

preciso pintá-lo ou decorá-lo de maneira a condizer com os móveis.

A fig. 1 representa um grande cubo de madeira pintado

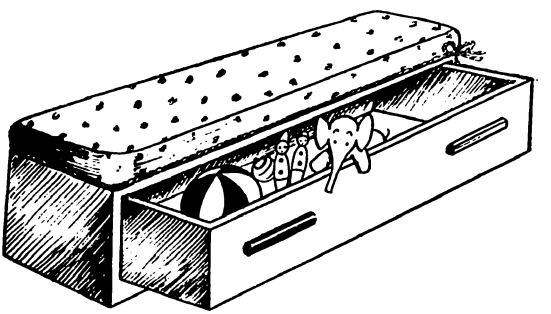


Fig. 2

de rosa ou azul tendo as letras do alfabeto pintadas a azul escuro ou vermelho escuro.

A fig. 2 é uma espécie de banco com uma grande gaveta,

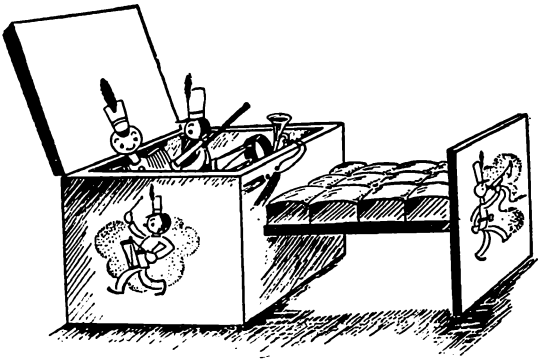


Fig. 3

levando em cima uma almofada a todo o comprimento, para assim tornar mais confortável esse banco.

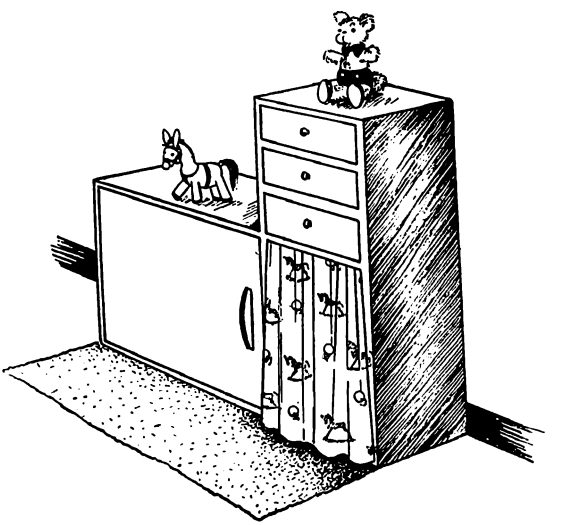


Fig. 4

fig. 3 além da caixa para guardar os brinquedos faz
eno banco com um almofadado em cima. As decora

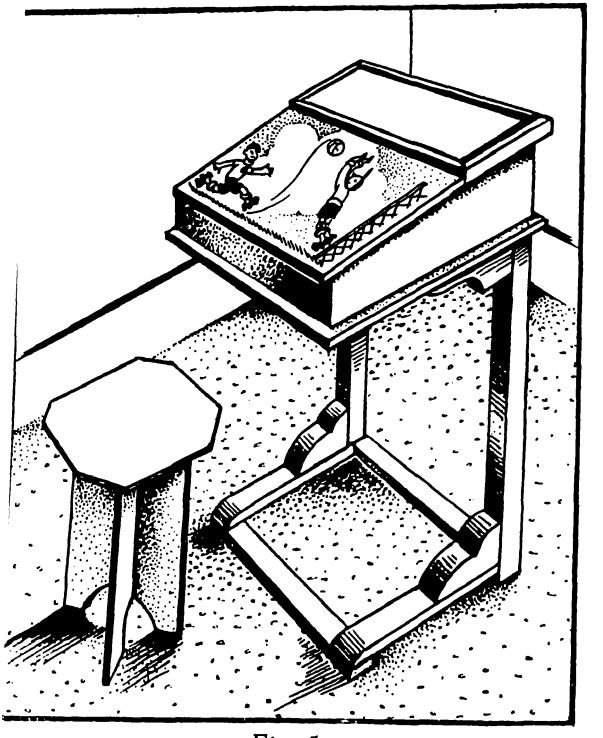


Fig. 5

intadas a cores sobre a pintura de laca, amarela, ros

a fig. 4 é já um móvel mais completo com armário e g
uma arrumação para patins e raquetes tapados com

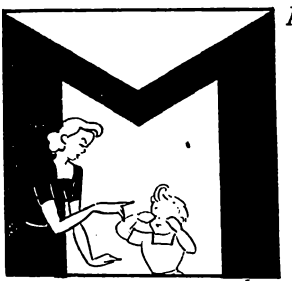
cortinado. Pode executar-se em madeira encerada ou lacada numa cor em harmonia com o quarto.

A fig. 5 é uma pequena escrevaninha onde o pequeno estudante poderá escrever e guardar todos os seus cadernos e livros.

Também será executada na cor condizente com o mobiliário do quarto.

A Educação pelo mimo,

Severidade, Medo e Punição Física



AS o homem de amanhã é um ser difícil de construir. Nesta palavra «construir» está todo um trabalho de educação que vai desde o lar até à escola. A jovem mãe sente-se por vezes desanimada porque o seu filho — o seu primeiro filho — é de um temperamento rebelde, insubmisso e inquieto. Compare-o com o filho da sua amiga, tão delicado, capaz de estar horas inteiras num sossego absoluto, quase esquecido num canto da casa. Mas não pensa, a mãe angustiada, que este menino tão sossegado será, porventura, um doente ou um amarfanhado, cujo futuro conterá desagradáveis consequências, porque na hora decisiva da luta pela vida, o pobre não terá iniciativa nem coragem para vencer; enquanto que o seu filho rebelde, insubmisso e inquieto não terá sido

mais do que uma criança cheia de personalidade, rica de virtualidades físicas e psicológicas, que um método péssimo de educação não soube conduzir, talvez ele tivesse sido insensatamente amimado, fazendo-se dar ao petiz a impressão de que o mundo era uma coisa feita para ele, para ele — centro de todos os interesses e cuidados. À primeira contrariedade sofrida, ele revolta-se; o seu egoismo fica surpreendido e reage, desobedecendo em explosões de cólera. E muitas vezes entre os *meninos ricos* que se encontram os mais acabados exemplos destes insubmissos que o mimo estragou. Não! Amimar como sistema de educação não é recomendável! Devemos ser ternos para as crianças, mas fazer-lhes compreender, com justas atitudes, a necessidade de elas se corrigirem.

Um método de educação oposto ao «Mimo», mas no mesmo plano de erro e inconvenientes, é o da *severidade*, que tende a transformar a criança num manequim ou num boneco. Resultado: ela prefere passear e estar com as pessoas que não são da casa, porque, em casa, os pais mal o deixam brincar, e, quando sai de passeio com eles, tem de ir militarizado sem a mais pequena liberdade de acção.

Há um outro método, muito querido das mães, mas de resultados igualmente lamentáveis, mais lamentáveis do que se pensa. É o método de educação pelo «Medo». Começa-se por meter medo à criança com o *papão*, o *preto*, as *bruxas*, o homem do *saco*, etc. Vão-se arrancando algumas obediências à criança (que não queria comer, que se recusava a cumprir certas ordens, etc.), à custa de um estranho sentimento que se forma na sua alma — o sentimento de um mundo sobrenatural em que se vive, povoado de entes invisíveis e maus. Se mesmo assim, a criança ainda é rebelde, lá vem o recurso do castigo do *quarto escuro*. É um castigo terrível, porque como a criança já tem a imaginação povoada de papões, bruxas e homens do saco, a escuridão torna-se, naturalmente, o mundo

próprio de todos aqueles seres fantásticos. É numa angustiosa crise de nervos que ela será arrastada ao quarto escuro; depois vêm outras consequências: o terror da noite, o medo de andar às escuras na casa, incapaz de subir as escadas, à noite, sem que outra pessoa a acompanhe, terrores nocturnos, sonhos maus e pesadelos, acordando em gritos.

E quando nem este método de educação pelo medo seja o bastante, vem o recurso à *punição física*. No fundo não é mais do que outra prova do método do medo. Bem sabemos que, às vezes, é preciso *bater* — mas tanto menos quanto mais a criança cresce e quanto mais se torna o seu entendimento; de qualquer modo, porém, não se bate, neste caso, para incutir medo, mas sim, e sempre numa situação extrema e de justiça, para fazer compreender à criança que foi só em último caso que se lhe bateu e que ela bem o podia ter evitado. Ora isto é muito diferente da punição física como método ou como variante do método do medo. O papão ou o demónio, agora, é a própria mãe batendo desaustinadamente, ou (quando certas mães delegam) é o pai. O pai feito carrasco. Ameaça-se a criança com o fazer queixa ao pai, quando ele chegar. Se o pai aceita este método, tornando-se cúmplice, o desastre pode ser dos piores, e nunca os pais se tornam desejáveis. Antes de mais nada, é preciso conhecer os filhos, o seu temperamento, a sua capacidade intelectual, os motivos das suas acções, as razões das suas repulsas, e depois de tudo isto, deverá seguir-se uma educação racional fundada no próprio conhecimento que se tem da criança.

Educação racional — Que os pais pensem em si próprios, para melhor conhecerem os seus filhos. Pensem na grande lei da hereditariedade e reparem se certos defeitos de seus filhos não serão os dos próprios pais. Devem, então, ser prudentes, procurando, com bondade corrigir esses efeitos de que as pobres crianças são são culpadas.

Outra má escola da criança pode estar no exemplo dos pais, questionando diante do filho. Então assiste ele a quadros pouco edificantes, que não só o deseducam mas que chegam a entristecê-los ou a perturbar-lhe a alma até à nervose. E eis aqui outra circunstância, resumidamente exposta, em que os pais para melhor conhecerem os filhos e melhor os educar, devem, antes de mais nada, conhecer-se a si próprio nos exemplos que dão.

A harmonia conjugal é duma importância preciosa. A felicidade e o ambiente de alegria na casa são climas admiráveis de educação moral. Os pais devem ser ternos e bons, sem mimos que estraguem, e quando tenham de repreeender ou castigar, devem fazê-lo com uma justiça tão límpida e clara que o próprio filho a veja. E se não deixar de cumprir este dever de correcção dos defeitos e erros do filho, não devem também deixar de os louvar nas suas qualidades, encorajando-os sem suscitar neles, porém, vaidades antipáticas e humilhantes para as outras crianças.

Todo esta conduta dos pais facilitará a educação dos filhos, ao mesmo tempo que a presença deles se torna sempre desejada pela criança.

Tem-se visto crianças ansiosas por aprender a ler, por entrarem na escola, mas que, após algum tempo de aproveitamento exemplar, começam a perder o gosto pelo estudo. É preciso procurar a causa. Se a causa não é a doença, o enfraquecimento por qualquer razão, ela está, frequentemente, no *forçar a precocidade* com que os pais querem que os filhos sejam «meninos prodígios»

A criança, obrigada à monotonia dum estudo prolongado, com tarefas demoradas até à exaustão da sua capacidade, acaba, até, por desaprender — e o «menino prodígio» principia a ter más notas, carece de iniciativa no colégio, desin-

teressa-se e terá até comprometido a carreira futura dos seus estudos.

Não forcem, pois, a precocidade da criança; deixem que a natureza, simplesmente ajudada, se realize como deve. Então se verá como a saúde e a inteligência da criança se manifestará na espontâneidade viva dum interesse e duma curiosidade voltada, com ânsia, para o mundo. Tudo querem saber, formulam perguntas a respeito de tudo.

As respostas nem sempre podem ser dadas com a verdade. A *verdade infantil* é aquela que a criança compreende. Mas é preciso ter a intuição da resposta própria, que não correspondendo nada ou inteiramente à verdade, não seja também a mentira logo descoberta que lhes faz perder a confiança. Depois a observação, o colégio, etc., irão completando a resposta a certas perguntas mais delicadas. A uma criança de 7 anos que perguntar «como é que apareceu o mundo», respondeu o pai que isso era um «mistério» entrou de tal modo no espírito intuitivo da criança que lhe serviu para *explicar* o que realmente, doutro modo, seria difícil, sem suscitar deformação no seu intelecto incipiente, antes até lhe sugerindo já um sentimento de côr filosófica sobre as coisas do mundo, deste mundo em que ele, quando for grande, continuará a encontrar muitos «mistérios».

Quando a criança começa a ter estas «inquietações» intelectuais, isso quer dizer que já precisa de ter a sua «Biblioteca».

Há bons livros de autores nacionais e estrangeiros próprios para crianças.

Escolher com critério esses livros e oferecê-los à criança como prendas de aniversário, Natal, Páscoa ou exames e ensinar-lhe a estimar esses bons companheiros, preparar-lhe um lugar para os guardar e formar assim a pouco e pouco a «sua Biblioteca».

Reflexões Finais

COM as nossas considerações, umas pessoais, colhidas na nossa pessoal experiência, outras como respigos de diferentes obras e artigos de pedagogos e autores devotados pela causa do bebé, aqui têm as mães (sobretudo as mães jovens que vão ter o primeiro filho) os nossos conselhos, dados com os nossos votos dum lar feliz e duma vida conjugal que seja o espelho desse lar feliz.

Não esqueçam que o primeiro filho será o pêndulo dessa felicidade. Ele vai exigir da mãe todo o carinho, toda a atenção de que a sua frágil existência precisa, mas é necessário que a maternidade não seja incompatível com a condição de esposa.

Conhecendo o que é a criança, o que representa a sua vinda ao mundo, o que cumpre fazer por ela (desde a primeira alimentação até à defesa da sua saúde), o direito que ela tem

a ser alegre e formar a sua personalidade; conhecendo tudo isso (e tudo isso foi o objecto deste despretencioso trabalho de divulgação), melhor pode a mãe ser a mãe solícita sem exageros que só fariam a sua inquietação e o mal do ente querido, e ser, ao mesmo tempo, ou antes, continuar a ser, sempre, a companheira do seu marido. Para ambos (esposa e marido) o filho será, no pleno significado destas palavras, um motivo de felicidade, de mais união e de mais amor!

ÍNDICE

Às Leitoras 5
O nosso Lar é o nosso Mundo 7
Grandezas e Virtudes do Casamento 11
Primeiros Conselhos a uma Noiva ... 15
A Mulher e a Felicidade Conjugal 29
Às Raparigas e às Mães 37
Quem casa, quer casa... 43
A administração da casa 45
As Criadas 49
A Cozinha 53
As Refeições 57
Os Quartos 59
O Equilíbrio do Orçamento Doméstico 61
Não tenho nada para vestir 73
Golpe de vista económico 77
Os Saldos — Tentações ultra-perigosas 79
Ordem e Método 83
Simplifiquemos as Limpezas 89
Preceitos de Limpeza 93

Utilize convenientemente o frigorífico ... 99
Higiene da Casa de Banho ... 105
Roupas de Casa ... 109
Lavagem da Roupa 115
Preparação para passar a ferro ... 117
A Arte de Receber Visitas ... 123
As Visitas ... 125
Visitas e Reuniões 129
As Apresentações 135
A Conversação 137
O Chá 139
Convidados para Jantar 141
A Saída das Visitas ... 145
Cartões de Visita 147
Saber Viver 149
A casa dos vossos sonhos ... 151
A Casa de Jantar e Sala de Visitas ... 161
Como Modernizar Velhas Cadeiras ... 165
Sala de Jantar Henrique II modernizada ... 169

Armários Forrados para Roupa Branca ... 173
Um Cantinho 175
Os Livros e a sua arrumação 177
Gavetas 179
Cozinhas Modernas 181
Confecção de Cortinados ... 187
Aproveita o que não presta 199
O Bebé 209
Higiene da Futura Mãe 213
O Enxoval da Criança ... 219
O Berço do Bebé 221
Alimentação e Saúde do Bebé 229
O Quarto do Bebé 237
O banho, os dentes, o primeiro exercício físico 239
O Bebé não quer comer... 243
Brinquedos e Divertimentos 247
Os Brinquedos 251
A Educação pelo Mimo 257
Reflexões Finais ... 263

O Mestre Cozinheiro

Tratado Completo de Culinária e Doçaria

A Culinária, a doçaria e a apresentação dos pratos mudaram seguindo a evolução do tempo.

Uma «perfeita dona de casa» moderna tem de seguir a moda que na culinária evoluiu bastante. Mesmo os «pratos» regionais seguiram essa evolução, estando hoje muito simplificados. Um ou outro doce regional guarda intactas as suas características, mas geralmente a esses doces foram-se subtraindo as grandes quantidades de ovos e manteiga exageradamente empregadas na sua preparação.

Hoje a Arte Culinária é leve e requintada; adoptaram-se muitos «pratos» franceses ao nosso paladar, acrescentando-se-lhes alguns temperos mais ao nosso gosto e tirando-lhes outros pouco empregados na nossa cozinha.

E deste mixto de antigo e moderno resultou uma combinação de ementas, requintadas, leves, económicas e simples.

Tudo quanto uma «perfeita dona de casa» deseje saber sobre Culinária ou Doçaria encontra em «O Mestre Cozinheiro».

«O Mestre Cozinheiro», encadernado ... 100$00

UMA EDIÇÃO DA

EDITORIAL *Lavores*

15-A, AVENIDA DA IGREJA, 15-B **TELEFONE 77 6546**

LISBOA

ESCOLA DE NOIVAS

O VERDADEIRO GUIA DAS DONAS DE CASA

TUDO O QUE A MULHER DEVE SABER PARA GOVERNAR BEM O SEU LAR

PRIMEIRA PARTE: Simplificação do trabalho doméstico. O problema da ordem. Limpeza diária e limpeza geral. Decoração do lar: O trabalho na cozinha.

SEGUNDA PARTE: Serviço de mesa. Etiqueta Culinária.

Livro indispensável a todas as raparigas que desejam ser no futuro «perfeitas donas de casa».

Este livro ensina os métodos simplificados do trabalho, num lar moderno; são tantas as lições, que ao ler temos a noção da grande responsabilidade que cabe à mulher de hoje em governar e trabalhar dentro do seu lar, atendendo às múltiplas obrigações de que a vida a sobrecarregou; lê-lo com atenção é aprender ràpidamente o que levaria anos pela prática.

Na secção de culinária traz excelentes receitas de culinária e doçaria; como se devem guarnecer os pratos e a maneira prática e eficiente de confeccionar um copo de água de casamento com método e rapidez.

«Escola de Noivas», encadernado ... *40$00*

EDIÇÃO DA

EDITORIAL *Lavores*

15-A, Av. da Igreja, 15-B Telefone 7 76545

LISBOA